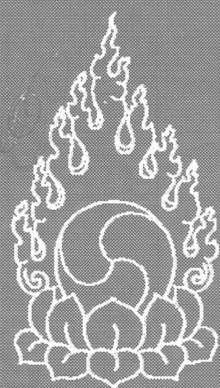


JEWEL HEART NIEUWSBRIEF

Jaargang 16 nr. 1 maart 2006

Klussen-
weekend

Het leven van
Ribur Rinpoche

De persoonlijke
band met de
leraar



De spiritueel leider is Gehlek Rimpoche

Colofon
Redactie:
Phill van Andel
Elly van Doorn
Inge Eijkhout
Albert Mund
Karin Wilbrink

Oplage: 300

De nieuwsbrief verschijnt 4x per jaar en is een uitgave van:
Jewel Heart
Boeddhistische Studie en Meditatie
Hatertseveldweg 284
6532 XX Nijmegen

Inlichtingen: 024-3226985

Kopij en reacties Nieuwsbrief naar: nieuwsbrief@jewelheart.nl.
Advertenties: informatie
Op te vragen via nieuwsbrief@jewelheart.nl
Algemene correspondentie naar: secretariaat@jewelheart.nl
Website: www.jewelheart.nl
Gironummer: 5712289
Abonnement: € 10 per jaar
Losse nummers: € 3

Sluitingsdata kopij:
8 mei 2006
7 augustus 2006
6 november 2006

Jewel Heart houdt zich bezig met studie en scholing in het mahayana-boeddhisme.
Het is een organisatie zonder winstoogmerk.

REDACTIONEEL

Onlangs overleed Ribur Rinpoche in India. Ribur Rinpoche was vriend en leraar van Gehlek Rimpoche. In Amerika gaf hij jarenlang lessen en initiaties in het Jewel Heart-centrum aldaar. Gedurende zeven weken na zijn overlijden is in het Jewel Heart-centrum van Amerika en Nijmegen een Lama Chöpa-beoefening gehouden. In de Jewel Heart Nieuwsbrief schenken we aandacht aan Ribur Rinpoche. De persoonlijke band met de leraar krijgt aandacht in het kader van het Lamrim-weekend van januari jl. met Hartmut Sagolla. Dit artikel is een vervolg op 'Spirituele leraar en dharma' in de Jewel Heart Nieuwsbrief van december 2005. Een achttal leden van het Jewel Heart-centrum Nijmegen bezochten de winterretraite in Ann Arbor. In deze nieuwsbrief een verslag. De nieuwsbrief wordt gecompleteerd door de rubriek 'De Boekentafel' met informatie over lezenswaardige boeddhistische boeken die een mooie aanvulling kunnen vormen op de lessen van onze leraar Gehlek Rimpoche.

JEWEL HEART

Jewel Heart is een internationale, westerse organisatie die staat in de rijke traditie van het Tibetaans boeddhisme. Haar belangrijkste doel is het doorgeven van deze traditie op een wijze die aansluit bij de westerse cultuur.
Boeddhisme richt zich op het vertalen van liefde en mededogen in effectief handelen. Jewel Heart's grondlegger Gehlek Rimpoche heeft de taak op zich genomen dit spirituele doel dichterbij te brengen door middel van onderricht in de Gelug-traditie van Lama Je Tsong Khapa (1357-1419) en Z.H. de Dalai Lama.

Gehlek Rimpoche

De spirituele leiding van Jewel Heart is in handen van Ngawang Gehlek Demo Rimpoche, een vooraanstaande Gelugpa-meester uit de Tibetaanse traditie van het Mahayana-Boeddhisme. Gehlek Rimpoche is een vriendelijk en zeer humorvol leraar die – zoals velen reeds hebben ervaren – zeer wel vanuit de eigen Tibetaanse achtergrond de westerse ziel weet te treffen.

INHOUDSOPGAVE

Het leven van Ribur Rinpoche

Vertaling en bewerking: Karin Wilbrink

Onlangs overleed Ribur Rinpoche in India. Hij was vriend en leraar van Gehlek Rimpoche. In Amerika was hij verbonden aan het Medicine Buddha Healing Centre in San José (Californië). Hij gaf tien jaar lang lessen en initiaties in het Jewel Heart-centrum in Amerika. Een aantal Nederlandse leerlingen van Gehlek Rimpoche hebben ook lessen bij hem gevolgd. Het langlevengebed voor Gehlek Rimpoche dat in ons centrum wordt gereciteerd is geschreven door Ribur Rinpoche. Gedurende zeven weken na zijn overlijden is in het Jewel Heart-centrum in Nijmegen en in Amerika iedere zaterdag een Lama Chöpa-beoefening gehouden voor deze bijzondere leraar.

Ribur Rinpoche werd in 1923 geboren in de regio Kham in het oosten van Tibet en werd op zijn vijfde door de dertiende Dalai Lama herkend als de reïncarnatie van de hoofdlama van het Ribur-klooster, de zesde reïncarnatie van Lama Kunga Ösel, een groot geleerde en leraar die de laatste twaalf jaar van zijn leven doorbracht in retraite, in strikte afzondering. Op zijn veertiende trad hij in in het klooster Sera Me, een van de grote Gelug-kloosteruniversiteiten. Hier ontving hij talloze lessen en initiaties van zijn voornaamste leraar, Pabongka Rinpoche, de grootste Gelug-lama van die tijd. Hij behaalde er al op vijfentwintigjarige leeftijd zijn geshe-graad. Daarna keerde Ribur Rinpoche terug naar Kham, waar hij vele jaren in retraite bleef in een kleine hut in het bos.

Na de inval van Chinese communisten in 1950 werd de situatie in Kham steeds gevaarlijker en in 1955 kreeg hij het advies van een van zijn leraren, Trijang Rinpoche, om terug te keren naar Lhasa, waar hij verder lessen ontving en retraites deed. Maar al gauw werd het ook in Lhasa gevaarlijk. Hij werd in Lhasa opgesloten van 1959 tot 1976 en gedurende die tijd onderging hij onophoudelijke scherpe verhoringen en martelingen, tijdens 35 van de beruchte 'struggle sessions'. "Als ik zou vertellen wat daar allemaal met regelmaat gebeurde, zou men het moeilijk geloven."

Gedurende deze tijd kon hij echter zijn geest vredig houden en was hij zelfs gelukkig in het beoefenen van de lessen die hij had geleerd. Zoals Rinpoche zijn ervaringen beschrijft: "Ik ondervond niet de geringste moeilijkheden tijdens deze nadelige omstandigheden. Dat was dankzij de goedheid van Lama Dorje Chang (Pabongka Rinpoche). Van hem had ik op de een of andere manier enige mentale training geleerd, en in die moeilijke tijden was mijn geest onmiddellijk in staat om de natuur van het cyclische bestaan te herkennen, de natuur van emoties die lijden met zich meebrengen, de natuur van karma enzovoort. Mijn geest was echt rustig."

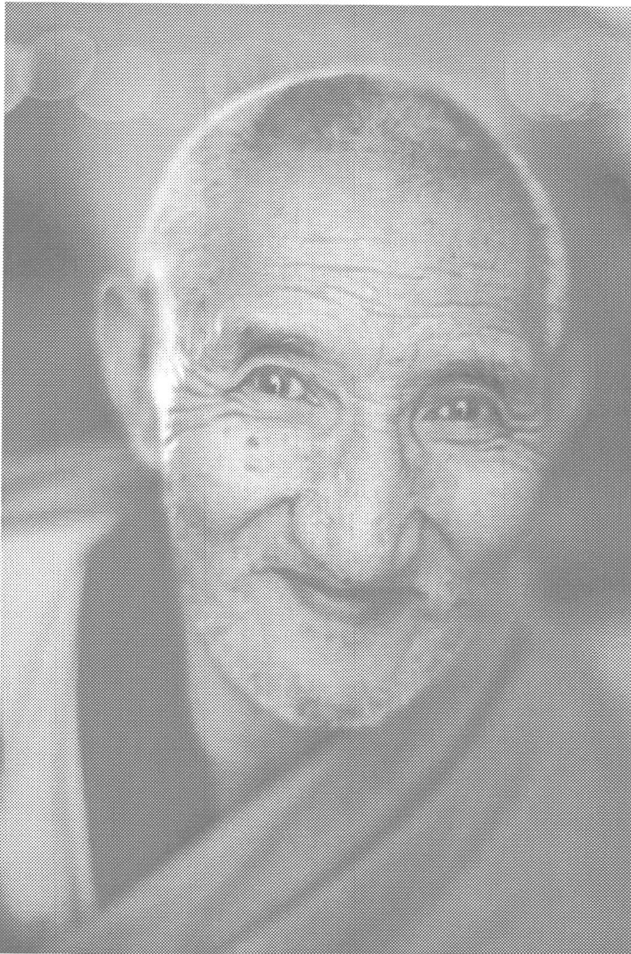
Aan het eind van de Culturele Revolutie in 1976 had Ribur Rinpoche meer dan tien jaar in Chinese werkkampen doorgebracht en werd hem een baan gegeven aan het Bureau voor Religieuze Zaken in Tibet. Hij beijverde zich zo veel mogelijk van de verloren gegane spirituele schatten van Tibet terug te brengen. Op een van zijn trips naar China werkte hij samen met de Panchen Lama en ontdekte hij heilige objecten, waaronder het beroemde Shakyamuni Boeddha-beeld van de Ramoche-tempel, dat naar China was verscheept. Hij restaureerde ook de vernietigde stupa van Lama Je Tsongkhapa, die enige lichaamsrelieken van Tsongkhapa bevatte.

Sinds zijn vlucht naar India in 1985 heeft Ribur Rinpoche in opdracht van de Dalai Lama in het Namgyal-klooster, waar hij verbleef, talloze biografieën van grote lama's geschreven, zoals die van de dertiende Dalai Lama. Ook schreef hij een uitgebreide religieuze geschiedschrijving van Tibet, waarvan zijn autobiografie onderdeel uitmaakt. Hij gaf les in landen als Australië,

Nieuw-Zeeland, Amerika en ook in Europa. Daarna verbleef Ribur Rinpoche in het noorden van Californië, waar hij lessen gaf en retraites leidde. Zijn warmte, humor, diepe wijsheid en zijn praktische, 'down to earth' lessen hebben hem geliefd gemaakt bij vele leerlingen over de hele wereld.

Bron:
Mandala Magazine, augustus/september 2005

Uit de autobiografie van Ribur Rinpoche



In 1920, het jaar van de ijzeren aap, trouwde mijn vader met mijn moeder. Bijna twee jaar later overleed mijn grootvader Drag Lo. Rond die tijd raakte mijn moeder zwanger. Ik werd geboren in 1923, het jaar van de waterhond, op de vijftiende van de twaalfde maand, heel vroeg in de ochtend. Mij is verteld dat ik heel gemakkelijk werd geboren, op het moment dat de monniken van het Ozer-klooster tijdens hun ochtendceremonie op de rituele schelp bliezen. Ik werd naar de befaamde beoefenaar Lung Lama Rinpoche Ngawang Wangchuk gebracht, om van hem een naam te ontvangen. Hij hield een lange toespraak over de voorspoedige tekenen van een droom die hij in de voorgaande nacht had gehad en gaf me de naam Ngawang Pulchung. Later werd ook Phakpa Lha Rinpoche gevraagd mij een naam te geven en hij noemde mij Pulchung Gyatso. Omdat beide lama's, zonder met elkaar gesproken te hebben, mij de naam Pulchung gaven, werd ik als kind zo genoemd.

Vroege herinneringen

Ik kan me herinneren dat ik speelde dat ik teksten las, mijn handen gevouwen in een gebaar van gebed. En als men mij een vajra en een bel gaf, hield ik ze vast en speelde er geamuseerd mee terwijl ik op de grond zat. Ngawang Losang Tenzin Chöpel, de vorige Ribur Tulku, was een aantal jaren ervoor overleden in Lhasa en de monniken van Ribur Gompa (het Ribur-klooster) waren op zoek naar zijn reïncarnatie. Een aantal oude monniken kwam naar mij kijken terwijl ik speelde. Ik vond het leuk dat ze speciaal voor mij kwamen, maar ik was ook verlegen. De mensen van Ribur Gompa waren kennelijk onder de indruk van mijn manier van doen. Ze zagen het als een teken van een sterke gewenning aan dharmabeoefening, hetgeen uit een voorgaand leven moest stammen. Dus aan het eind van het jaar gaven ze mijn naam, leeftijd, gedrag en de namen van mijn ouders door aan Zijne Heiligheid de dertiende Dalai Lama voor de inwijding.

Terwijl mijn familie in onze Chak-kha-residentie verbleef, ontving mijn vader een bericht over mijn inwijding als herkende gereïncarneerde lama. Geheel volgens de Tibetaanse traditie kwamen acht monniken, voormalige beambten van de Ribur Gompa, mij monniksgewaden aanbieden. Hoewel mijn vader mij niet naar het klooster wilde hebben omdat ik zijn enige zoon was, kreeg hij niet de kans om zijn bezwaren te uiten. De volgende dag werd ik aangekleed en

op de troon gezet. De drievoudige mandala-offerande werd gedaan, de gebeden tot de zestien arhats werden gereciteerd en er werd thee en rijst met zoete aardappels geserveerd. Op deze manier werden alle ceremonieën voor gunstige omstandigheden uitvoerig gedaan.

Hoewel ik, op de troon gezeten, deed alsof ik de heilige naam bezat van voorgaande leraren, kende ik in werkelijkheid niets behalve spelen. En in gedrag via de drie poorten (lichaam, spraak en geest) was ik niet anders dan gewone kinderen. Wat frustrerend! Vanaf toen leerde mijn lieve vader mij lezen en schrijven en kleedde ik me alleen nog maar in de traditionele rode en gele chuba.

De troonsbestijging

De dienstdoende Ribur-monniken kwamen regelmatig om te verzoeken om mijn bestijging van de troon in de gompa. Maar aangezien ik de enige zoon in mijn familie was, hadden ze niet de wens om me naar het klooster te sturen. Daar bovenop zeiden al mijn familieleden dat het niet gepast was om de enige zoon van de familie naar zo'n arm klooster te sturen. Er werd echter wel besloten dat het goed voor mij zou zijn om een tijdje naar school te gaan. De discussie over het bestijgen van de troon in het klooster werd terzijde geschoven zonder enige duidelijke beslissing van de kant van mijn familie. Bovenop het feit dat ik nogal intelligent was, was ik nog niet vergiftigd door het misbruiken van offergaven, gedaan uit vertrouwen. Gedurende de paar jaar dat ik op school zat, kwam ik onder de hoede van mijn leraar Sheling, die vredige en toornige middelen gebruikte, en ik geloof dat mijn weinige kennis van het schrijven te danken is aan zijn goedheid.

Mijn wens om te leren was erg sterk en de resultaten werden al snel zichtbaar. Aan het eind van het jaar startte mijn vader de bouw van een nieuw huis op het Chak-kha-landgoed. Maar hij kreeg maagproblemen en zijn energie werd steeds zwakker. Alle monniken van de acht kloosters lazen de kangyur en deden vele puja's. Een zeer heilige Nyingma-lama genaamd Chöying Sherab werd in ons huis uitgenodigd, waar hij een langleven-yidam-initiatie gaf en alle benodigde beoefeningen deed. Maar het was als een boterlamp waarvan de boter op was - niets hielp meer. Op de veertiende dag van de tiende Tibetaanse maand, stierf hij, 53 jaar oud, 's ochtends vroeg, zonder enige pijn.

Na de gebruikelijke rouwperiode van zeven weken gingen alle familieleden weer naar huis. Ik voelde me bedroefd en wilde niet meer thuisblijven, dus ik zei ik tegen mijn moeder: "Alsjeblieft, stuur me naar het klooster!" Ze antwoordde dat ik geen haast moest maken en dat ze mij er te zijner tijd heen zou sturen. "Stuur me dan naar Norgye Nangpa's verblijfplaats om mijn studie te voltooien!" Ik hield zo sterk aan dat ze uiteindelijk toegaf, waarop ik onmiddellijk naar Garthok vertrok. Norgye Nangpa vertrouwde me toe aan de secretaris Pema-la, die expert was in kalligrafie. Zonder gemotiveerd te hoeven worden, studeerde ik met enthousiasme. Terwijl ik daar verbleef, verzorgde Norgye Nangpa mij zeer liefdevol, precies zoals hij ook voor zijn eigen twee kinderen deed. Na twee maanden kwam mijn moeder ook naar Garthok en ik was zeer gelukkig.

Toen kwam er een brief over mij van Ribur Gompa. Mijn naam en leeftijd werden genoemd en er werd gevraagd of er enige hindernissen waren die mijn troonbestijging in de weg stonden. Zo ja, welke puja's zouden zij moeten houden om deze af te wenden? Er kwam ook een andere brief, van Nyima Lodrö Rinpoche, de voormalige abt van het klooster, waarin hij vroeg om een langlevengebed voor mij. Ook de eerwaarde Pabongka Rinpoche stuurde het gebed dat hij had opgesteld, dat werd genoemd: 'Grondig de onsterfelijkheid gevend'. (De tekst is opgenomen in Je Pabongka's verzamelde werken in de *ja*-sectie.) Enkele monniken die dienst deden in de Ribur Gompa kwamen dat gebed aanbieden aan mijn moeder en vertelden haar wat Je Pabongka had gezegd. Ze was zeer blij en accepteerde het advies ter plekke. Niets stond mijn troonsbestijging nu nog in de weg.

Bronnen:
www.serameyproject.org, www.lamayeshe.com/otherteachers/ribur

Het verhaal van de vier harmonieuze vrienden

zoals verteld door Ribur Rinpoche

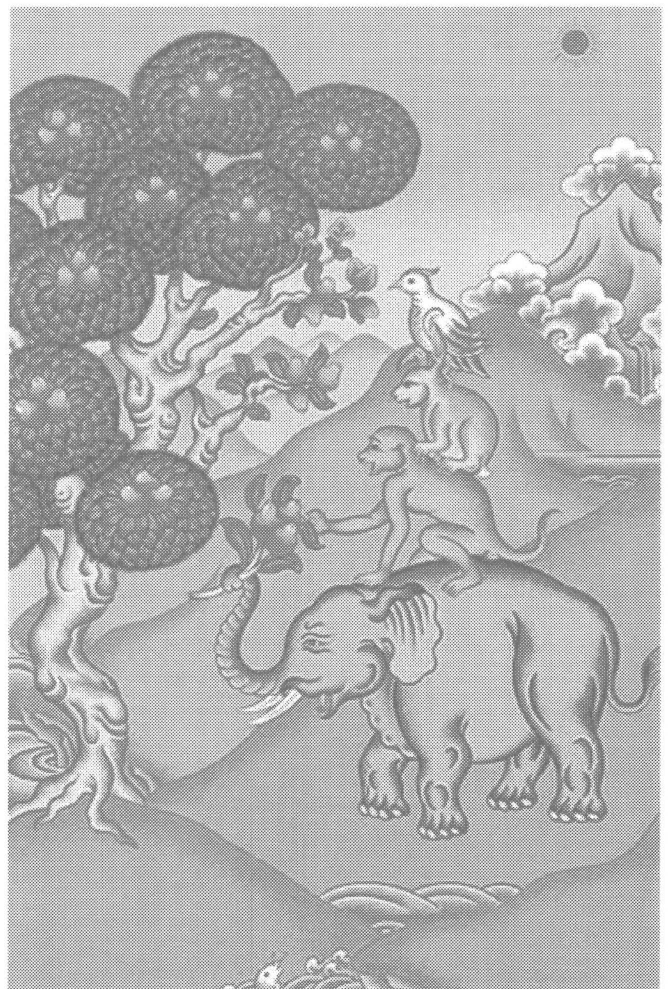
Vertaling: Karin Wilbrink

Eerst was er enkel de fazant, en de boom was nog maar een sprietje. De fazant scharrelde wat op de grond rondom de boom en vond kleine stukjes plant om te eten. Hij kon niet vliegen en kon dus alleen eten wat hij dicht bij de grond kon vinden. Naarmate de boom verder groeide, werd het moeilijker voor de vogel om nog genoeg te eten te vinden. Toen kwam het konijn. Het konijn at wat er op de grond te vinden was en tilde de fazant op zijn rug, zodat hij bij de groeiende boom kon. Op deze manier hadden ze beiden genoeg te eten. Maar toen de boom nog verder groeide, werd het voor de fazant te hoog, zelfs op de rug van het konijn.

Toen kwam de aap eraan. De aap kon in de boom klimmen, het fruit plukken en het op de grond laten vallen voor het konijn en de vogel. Maar het was moeilijk voor hem om bij het fruit in de top van de boom te komen. Toen kwam de olifant. Samen met de olifant konden de dieren, als ze elkaar hielpen, het fruit van de boom bereiken en op die manier was er genoeg te eten voor iedereen.

De reden waarom de vier dieren zo harmonieus met elkaar samenwerkten en waarom ze zo succesvol waren, is dat geen van hen in de eerste plaats met zichzelf bezig was. Ieder van hen was bezig de anderen te helpen om te krijgen wat ze nodig hadden. In plaats van overheerst te worden door zelfzuchtigheid, waren ze gericht op de zorg voor de anderen. Een andere reden waarom ze zo succesvol waren, is dat ze bereid waren om hulp te vragen en hulp te ontvangen. Op deze manier wordt de fazant gezien als de held van het verhaal. De fazant was de meest kwetsbare en had het hardst hulp nodig. Omdat de fazant hulp wilde vragen en omdat de anderen blij waren de fazant te kunnen helpen, werd alles heel mooi opgelost.

In Tibet werd in brieven, waarin advies werd gegeven aan families die moeilijke tijden doormaakten, vaak verwezen naar de vier vrienden, als een voorbeeld van hoe de familie bij elkaar moest blijven en ze elkaar moesten helpen. Ieder familielid is verschillend en brengt andere sterke en zwakke punten in, maar als ze allemaal samenwerken, kunnen ze dingen tot stand brengen die ze nooit alleen voor elkaar zouden hebben gekregen.



Dit is het verhaal van onderlinge afhankelijkheid. Het is een verhaal dat uitlegt dat er geen plaats is voor het koesteren van je zelf, dat we elkaar nodig hebben en dat we elkaar moeten helpen.
In boeddhistische centra hebben we fazanten, konijnen, apen en olifanten: veel verschillende soorten mensen, met verschillende talenten en verschillende behoeften. Als we enkel gericht zijn op tekortkomingen, zouden we misschien niet herkennen hoe iedereen in staat is een bijdrage te leveren aan het hogere doel van het centrum. Maar als we creatief zijn, kunnen we voor iedereen een manier vinden om een bijdrage te leveren, en aan het eind zal iedereen kunnen proeven van de vruchten van liefdevolle compassie!
Bron: www.pureview.co.nz.

De persoonlijke band met de leraar

Albert Mund

De relatie tussen leraar en leerling is een boeiend onderwerp in het boeddhisme. In de vorige Nieuwsbrief werd in twee artikelen ruime aandacht aan het onderwerp besteed. Tijdens het bezoek van Hartmut Sagolla in januari jl. aan Jewel Heart Nijmegen kwam het onderwerp ook ruimschoots aan de orde in het kader van het Lamrim-weekend. Een vervolg over de persoonlijke band met de leraar.De relatie tussen leraar en leerling is een boeiend onderwerp in het boeddhisme. In de vorige Nieuwsbrief werd in twee artikelen ruime aandacht aan het onderwerp besteed. Tijdens het bezoek van Hartmut Sagolla in januari jl. aan Jewel Heart Nijmegen

Verhuizen en reizen

Als we gaan verhuizen naar een andere stad of dorp, worden we geconfronteerd met de noodzaak van het maken van keuzes in de nieuwe omgeving. Die keuzes zijn verschillend van aard. Zij kunnen betrekking hebben op het sociale netwerk, op de sport die we willen gaan beoefenen, op de vrije tijdbesteding, op personen en instanties die we mogelijk nodig hebben als zich problemen voordoen. Een keuze die we in elk geval maken is die voor een huisarts. Die keuze maken we weloverwogen. We overleggen mogelijk met de nieuwe buren of met bekenden wie een goede huisarts voor ons kan zijn. We hebben daar een reden voor. In geval van ziekte willen we een arts die kundig is en die ons zorgvuldig behandelt. We willen van de huisarts behandeling, ondersteuning of verwijzing naar specialisten zodat we weer snel onze gezondheid herwinnen.



Gezondheid is een groot goed, we willen daarom een arts die ons vertrouwen heeft.
Als we een verre reis willen maken, bereiden we ons daar goed op voor. We kiezen voor een betrouwbaar reisbureau. We willen weten bij wie we in den vreemde terecht kunnen als er

problemen zijn of hoe belangrijke zaken geregeld zijn. We nemen een 'woordenboek voor op reis' mee in de taal van het land waar we naar toe gaan. Voor de hele reis of voor sommige delen ervan beschikken we over een deskundige gids.

Innerlijke reis

Verhuizen en reizen, de arts en de gids, het zijn metaforische beelden die betrekking hebben op de noodzaak keuzes te maken wanneer we ons richten op het zoeken van geluk. De werkelijkheid van alledag leert ons immers dat het zoeken van geluk eerder tot een bewust zijn van alom aanwezig lijden leidt. De vele verduisteringen en negatieve emoties die ons bestaan beheersen, maken het ook noodzakelijk keuzes te maken. Net als bij verhuizen of reizen hebben we op de innerlijke reis een 'arts' of een 'gids' nodig, iemand die ons helpt om ons te bevrijden van verduisteringen, van negatieve emoties, van lijden. We hebben iemand nodig die ons bemoedigt op onze innerlijke reis, die een beproefde juiste weg wijst, die met ons communiceert over de hindernissen die we op onze weg tegenkomen. Kortom, we hebben een spirituele leraar nodig. Het trekken van de conclusie dat we een spiritueel leraar nodig hebben, zal het gevolg moeten zijn van grondig analytisch zelfonderzoek. De conclusie, dat we een spiritueel leraar nodig hebben, is echter de basis voor het volgen van de innerlijk reis, van het boeddhistische pad.

Kwaliteiten

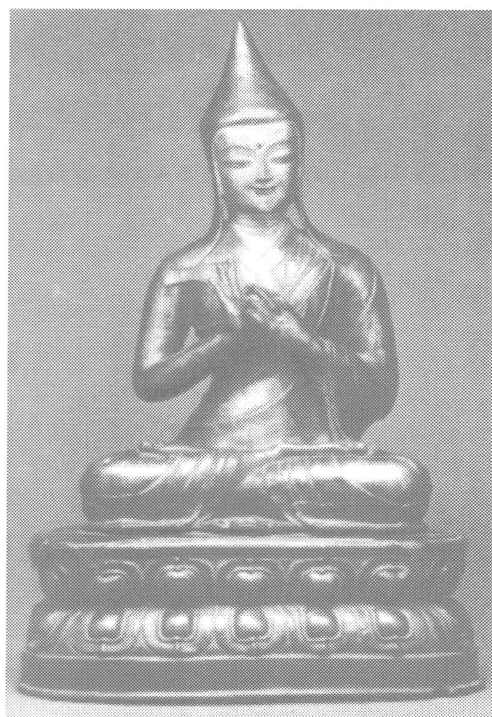
De conclusie dat we een spiritueel leraar nodig hebben, leidt onmiddellijk tot de vraag over welke kwaliteiten een spiritueel leraar moet beschikken zodat we hem kunnen zien als een gids op ons pad. Een vertrouwensvolle spiritueel leraar beschikt over de volgende kwaliteiten:

1. ethisch gedrag
2. concentratie
3. wijsheid
4. inzicht in de echte werkelijkheid (transcendente wijsheid)
5. compassie
6. enthousiasme
7. lesvaardigheid
8. spirituele opleiding
9. inzicht in de methode
10. geduld

De spirituele leraar is daarbij niet alleen gericht op de kortstondigheid van dit leven. Hij is niet gericht op het verzekeren van een goed verloop van ons werk, van onze gezondheid, van onze relaties of van een comfortabel leven. Dat zijn weliswaar belangrijke dingen in ons leven, maar de spirituele leraar is uiteindelijk gericht op de lange termijn, het bereiken van de ver lichting! Hij heeft als opgave ons wakker te



Asanga



Atisha

schudden en ons zodanig te onderwijzen dat ons vertrouwen in hem als spiritueel leraar toeneemt. Dat vertrouwen zal mede toenemen door zijn verbondenheid met de boeddhistische traditie, door de duur van zijn studie, door de wijze van overdracht van de beoefening en door zijn autorisatie van de kant van bekende leraren.

De tweezijdige verbondenheid van de spirituele leraar en de leerling op innerlijke reis, de guru yoga, is het begin en de ruggengraat van het spirituele pad. Daarbij behoeft de leerling voor zijn spirituele ontwikkeling een juiste motivatie, een juiste intelligentie en een open geest. De impact van de spirituele leraar op de leerling zal toenemen naarmate de waardering voor de leraar van de kant van de leerling groeit. De groei van deze waardering zal evenredig lopen aan de ontwikkeling van de wijsheid van de leerling.
"Spirituele leraren zijn geen gewone mensen, leraren zijn verlichte wezens", aldus Atisha. Bedoeld wordt dat de spirituele lessen worden gegeven door leraren in de hoedanigheid van verlichte wezens. Spirituele lessen worden door de leraren in de kwaliteit van boeddha's gegeven voor het welzijn van alle levende wezens. Om die lessen te kunnen geven nemen de boeddha's de gedaante aan van mensen. Daarom vindt in de spirituele leraar de vereniging van gewoon (mens) en ongewoon (boeddha) plaats. Door de leraar te zien als een verlicht wezen wordt hij als het ware de afstraling van de boeddha.

Projectie

Het projecteren van onze eigen menselijke tekortkomingen op anderen heeft altijd te maken met onze eigen waarneming van de werkelijkheid. Een dergelijke projectie kan ook een rol spelen bij de waarneming van de spirituele leraar. We kunnen immers onze eigen ideeën en voorkeuren op de leraar projecteren. Het is dan nuttig om ons ervan bewust te zijn dat de leraar verschijnt vanuit onze eigen negatieve projectie maar zich in werkelijkheid manifesteert als een verlicht wezen!
Door de identificatie van de leraar als verlicht wezen, als boeddha, worden de omstandigheden gecreëerd waarbinnen onze gewone werkelijkheid en waarneming overstegen kunnen worden. De projectie van wat we zouden willen, verdwijnt, en er wordt een verbinding tot stand gebracht met onze eigen boeddhanatuur. De lessen van de spirituele leraar als externe guru kunnen gezien worden in de spiegel van de ontwikkeling van de interne guru bij de leerling. Op die manier zijn we gericht op het realiseren van onze eigen boeddhanatuur!


Je Tsongkapa


Gehlek Rimpoche

Winterretraite in Ann Arbor

Karin Wilbrink

Dit jaar zijn er bij de winterretraite acht Jewel Heart-leden uit Nederland op bezoek geweest bij Jewel Heart Amerika: Marianne Soeters, Carel Weevers, Bob Lindeman, Wiek Linders, Marian van der Horst, Caroline Vossen, Roland Driebergen en ondergetekende.

Na een voorspoedige heenreis werd iedereen op het vliegveld opgehaald en netjes afgeleverd bij de logeeradressen. Een aantal van ons sliep bij Jewel Heart-leden in en rond Ann Arbor. Ikzelf logeerde bij Supa (Greg) Corner, die ik al eerder had ontmoet tijdens zijn bezoek aan Jewel Heart Nederland. Supa is zo ongeveer de Amerikaanse Ron Twisk: hij heeft een eigen bouwbedrijfje en verbouwt en timmert aan het Jewel Heart-centrum aldaar.

Ed Houppermans haalde me de volgende dag op en bracht me naar het Jewel Heart-centrum, waar ik meteen mee kon helpen met het rijgen van bloemenslingers ter versiering van het mandalahuis. Ik kon gelijk kennismaken met Jewel Heart-medewerksters Debbie (de Amerikaanse Rob Lindhout) en Kathy (de Amerikaanse Ineke Vrolijk). Roland hielp mee met het ophangen van prachtige oranje banieren in de zaal waar de retraite zou gaan plaatsvinden. Het was een lange, smalle zaal, waar met wat passen en meten zo'n 185 mensen in kunnen. (En dat terwijl er maar drie wc's zijn!)



Die avond maakte Gehlek Rimpoche een begin met de retraite. Heel verrassend had ik een prachtige plek vlak vooraan gekregen, zodat ik overal met mijn neus bovenop zat. Tijdens de initiaties kon ik goed zien hoe Rimpoche een en ander deed en hoe Sonam (de Tibetaans/Amerikaanse Piet Ziere) hem assisteerde. De rijstkorrels en zegeningen vlogen me om de oren. De avond vóór de initiatie had ik nog een 'very auspicious' droom, waarin Rimpoche een hemel vol prachtige gekleurde vlinders tevoorschijn toverde – het leek wel vuurwerk! Dat beloofde wat voor de rest van de week.

Zoals wel vaker gebeurt, werd het programma regelmatig aangepast.
Zo kwam ook de initiatie in de body-mandala van Heruka te vervallen. Aan de ene kant was dat jammer, maar aan de andere kant kreeg Rimpoche zo meer tijd om les te geven. Ook begonnen we niet dagelijks om zeven uur, zoals was aangekondigd, maar om half elf en gingen we door tot 's avonds zeven uur. Tijdens de pauzes konden we uitvoerig rondkijken in de ruim gesorteerde winkel, waar de Tibetaan Ugyen



de scepter zwaait. In de lunchpauzes hadden we tijd genoeg om de stad een beetje te verkennen en lekker te eten in de talrijke restaurantjes met eten uit alle windstreken. Door het samen eten met en het logeren bij de Amerikaanse Jewel Heart-leden konden we gemakkelijk contacten leggen en van gedachten wisselen.



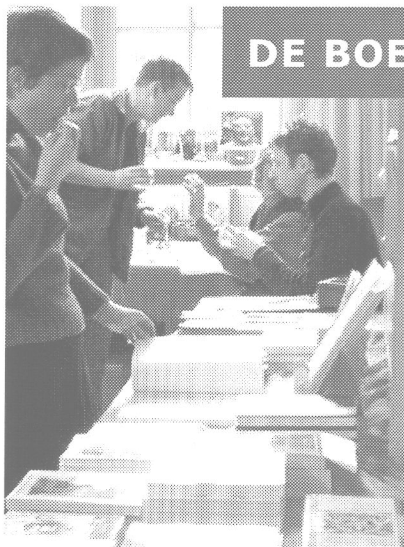
Tijdens de retraite gaf Rimpoche 's ochtends les en 's middags was er meditatie en mantrarecitatie. Dit was naar mijn mening een goede 'mix', wat onze concentratie ten goede kwam.



Op een avond werden de 'Dutchies' door Rimpoche uitgenodigd om bij hem thuis te komen eten. Het is een mooi ruim huis dat heel smaakvol is ingericht en waar altijd wel mensen logeren. Rimpoche zat in een grote leren Ollie B. Bommel-stoel bij het haardvuur en wij bewogen ons er omheen. Het was een gezellige avond, met lekker eten in een fijne en gemoedelijke sfeer.

Een paar dagen later voerde Rimpoche in zijn eigen achtertuin nog een vuurpuja uit voor een vijftal mensen (waaronder onze eigen Bob Lindeman) die de eerste Vajrayogini-retraite van honderdduizend mantra's hadden afgerond. Voordat we het in de gaten hadden was de retraite alweer voorbij. Op de laatste dag vond de jaarlijkse 'raffle' (loterij) plaats, georganiseerd door Fran Pierello, waar ook de Ann Arbor-gelegenheidsband 'the Dharmabums' voor ons optrad. We sloten af met een puja met enorme bergen offergaven. Al met al was het een heel feestelijk einde van de winterretraite.

Ik ben heel blij dat ik dit een keer mee heb kunnen maken. De banden met Jewel Heart Amerika zijn hechter geworden en mijn band met Gehlek Rimpoche is ook weer een stuk gegroeid doordat ik gedurende deze retraite de gelegenheid kreeg om dichtbij hem te zijn en op een heel informele manier met hem in contact te komen.



Inge Eijkhout

In deze rubriek worden nieuw uitgekomen boeddhistische boeken gepresenteerd die een mooie aanvulling kunnen vormen op de lessen van onze leraar Gehlek Rimpoche. Het doel is de lezer te enthousiasmeren, en te laten zien dat er een enorm breed scala aan boeken op de markt is waarmee je je kennis kunt verdiepen.
N.B.: De redactie pretendeert niet alle boeken te kunnen lezen en beoordelen. Beschrijvingen zijn derhalve voornamelijk afkomstig van de uitgever.

NEDERLANDSTALIG

Lama Zopa Rinpoche
Ultieme Genezing: Spirituele genezing voor degenen die pijn lijden*
Maitreya Uitgeverij, 248 pag., € 21,50

"Dit boek richt ons hart op spirituele genezing voor hen die pijn lijden; het richt onze aandacht op de speciale wijsheid van therapieën die genezing laten plaatsvinden." (uit het voorwoord)
We ervaren ziekte op een fysiek niveau, maar om te genezen moeten we begrijpen waar echte genezing begint: in ons hart en in onze geest. In Ultieme Genezing helpt de internationaal beroemde meditatiemeester Lama Zopa Rinpoche ons de oorzaak van ziekte te herkennen en geeft hij ons instrumenten om ons toekomstig geluk te creëren. Beginnend met de verhalen van mensen die beter zijn geworden door meditatie te beoefenen, wijst hij op de centrale rol die karma en de gewoonte om op alles een etiket te plakken speelt in het veroorzaken van ziektes en hoe door meditatie en andere technieken om mededogen en inzicht te ontwikkelen de ultieme oorzaak van alle ziekten kan worden geëlimineerd.

Sherab Chödzin & Alexandra Kohn
Boeddhistische verhalen
Uitgeverij Asoka, 80 pag., € 17.95

Kinderboek. De Boeddha leerde dat het leven als een droom is, maar wel echt. Hoe wij op vruchtbare wijze met dit mysterie kunnen omgaan wordt speels onderzocht in talloze verhalen uit volksoverleveringen van landen als India, China, Japan en Tibet.
De in dit boek verzamelde verhalen zijn speciaal uitgezocht voor kinderen. Ze illustreren verschillende aspecten van de boeddhistische gedachte en bieden tegelijkertijd vermakelijk leesplezier. Spannende en dramatische avonturen, waarvan de langste worden afgewisseld door tot nadenken aanzettende zen-anekdotes. En, zoals Sherab Chödzin aantoont in zijn voorwoord, de verhalen wijzen niet alleen een weg om vrijgevigheid, mededogen en leven na de dood te ontdekken, maar helpen ook de beperkingen van het 'ik' en de onschatbare waarde van een nuchter gevoel voor humor in te zien.
Na een eeuwenlange bloei in het Oosten, is het boeddhisme nu de snelst groeiende religieuze filosofie in Europa en de Verenigde Staten. Door de prachtige illustraties en een taalgebruik dat zowel kinderen als volwassenen aanspreekt, zal 'Boeddhistische Verhalen' enthousiast ontvangen worden door iedereen die belangstelling heeft voor boeddhistische ideeën en door iedereen die houdt van een goed verhaal.

Dick de Ruiter (samensteller)
Boeddhistische volksverhalen (Jataka's) uit het oude Ceylon
Binkey Kok Publications, 176 pag., € 16,90

De verhalen uit dit boek worden al eeuwenlang aan het gewone volk verteld door de boeddhistische monniken op Ceylon. Oorspronkelijk zijn de vertellingen al honderden jaren oud, wellicht zelfs nog ouder dan de tijd waarin de boeddhistische leer begon. Sommige zijn zelfs zeer waarschijnlijk vanuit andere landen naar India gekomen; andere zijn duidelijk geheel boeddhistisch van origine. Alle Jataka's zijn opgenomen in de oudst bekende traditie van boeddhistische lering. Nog steeds vinden ze een gewillig oor bij de oorspronkelijke bevolking van Ceylon.
De verhalen gaan over de levens van Boeddha Shakyamuni vóór zijn verlichting. Sommige verhalen lijken op sprookjes, andere komen uit het plattelandsleven van eeuwen geleden. Alle Jataka's hebben

een duidelijke moraal - soms verborgen, soms overduidelijk. Een heerlijke bloemlezing van verheven oosterse wijsheid, maar dan verpakt in eenvoudige verhalen van het volk van het oude Ceylon.

ENGELSTALIG

Thubten Chödron
How to free your mind: Tara the liberator
Snowlion Publications, 224 pag., ca. $ 15,95

Tara is de in de boeddhistische wereld zeer geliefde vrouwelijke belichaming van de verlichting. Eeuwenlang al wenden beoefenaars zich tot haar voor bescherming tegen gevaren van buitenaf en van binnenuit - van vuur tot arrogantie. Dit goed geschreven boek, geschreven in een alledaagse stijl, is een goed geïnformeerde gids tot de beoefening van Tara. Het bevat zeer behulpzame hoofdstukken over het hoe en waarom van verschillende Tara-beoefeningen. Het boek bevat bovendien een commentaar op het 'Eerbewijs aan de 21 Tara's', een onderwerp dat waarschijnlijk ook aan de orde zal komen wanneer Gehlek Rimpoche in mei weer bij Jewel Heart in Nederland is.

Fabrice Midal
Recalling Chögyam Trungpa
Shambala Publications, 504 pag., ca. € 25

Verschillende geleerden, filosofen, kunstenaars en schrijvers met een boeddhistische achtergrond onderzoeken in een breed scala aan interviews en andere bijdragen het werk van de Tibetaans-boeddhistische meditatiemeester Chögyam Trungpa Rinpoche (1939-1987).
Hij was een van de eersten die het boeddhisme naar het westen brachten en had een ongekend talent voor het slechten van de culturele, historische en ideologische hindernissen die een dergelijke overdracht altijd zo moeilijk maakt. Hij slaagde er altijd in in levendige taal te communiceren met westerse leerlingen, terwijl hij toch trouw bleef aan de oorspronkelijke boeddhistische bronnen. Daarbij had hij een bijzonder goed begrip van de moderne wereld. Deze bloemlezing geeft blijk van de blijvende invloed van Trungpa Rinpoche's unieke kwaliteiten op zowel spiritueel als seculier gebied.

Kangyur Rinpoche
Nagarjuna's letter to a friend
Snowlion Publications, ca. $ 22,95

Nagarjuna geeft in zijn 'Letter to a friend' * een poëtische presentatie van de fundamentele leringen van het mahayana, het zgn. 'grote voertuig', waarvan de volgelingen - voortgedreven door compassie - boeddhaschap nastreven voor het welzijn van alle wezens. Het is een opmerkelijk werk vanwege zijn beknopte stijl en prachtige beeldentaal. Dit maakt het tot een van de meest geciteerde bronnen in commentaren van het mahayana-pad.
Dit werk zal lezers aanspreken die een algemene interesse hebben in het mahayana-boeddhisme, aan hen die bekend willen raken met een van de grote klassieke werken van de Indiase boeddhistische literatuur, en voor mensen die in hun boeddhistische studie in andere werken citaten uit dit beroemde werk tegenkomen en dit verder willen onderzoeken.

DUITSTALIG

Ulli Olvedi
Tibet hinter dem Spiegel
288 pag.

Roman. Er verdwijnt een waardevolle oude thangka uit een klooster in Tibet. Een Tibetaanse schilder van heilige schilderingen, die in Nepal voor de kunstmafia werkt, wordt vermoord. Tashi, een vriend van hem, wordt achtervolgd en vindt uiteindelijk een veilig heenkomen in een nonnenklooster.
Deze gebeurtenissen leiden ertoe dat drie zeer verschillende personen in Kathmandu bij elkaar komen: de Tibetaan Tashi, die lang in het westen geleefd heeft en een haat-liefdeverhouding met Tibet heeft, de Duitse boeddhiste Teresa, die het westen de rug toegekeerd heeft en al vele jaren in het oosten leeft, en Teresa's kleinzoon, de punker Joe, die in Nepal op vakantie is.
Teresa heeft vele teleurstellingen in haar leven te verwerken gehad en had nooit gedacht ooit nog verliefd te worden. Maar Tashi, die ingewijd is in de geheimen van de yogini-trantra's, toont zich een man die in staat is samen met haar de liefde in al zijn - ook spirituele - aspecten te onderzoeken. Joe wordt verblind door jaloezie en verraadt de schuilplaats van Tashi.
Vanwege de verdwenen schildering wordt het drietal gedwongen de bergen in het grensgebied met Tibet in te vluchten, en tevens de grenzen van hun eigen zielslandschap op te zoeken.

Let op: De hier vermelde prijzen geven slechts een indicatie; zeker bij buitenlandse boeken kunnen de prijzen sterk verschillen.

** Boekhandel Maitreya in Emst (0578-661450) heeft een uitgebreide hoeveelheid dharma-boeken op voorraad. De gemarkeerde boeken zijn er op dit moment leverbaar; de meeste andere kunnen er besteld worden. Boeken kunnen op rekening toegestuurd worden. Nieuw is de mogelijkheid om te bestellen vanaf de website: http://boeddhaboeken.nl.*

Klussenweekend

Karin Wilbrink





In het weekend van 4 en 5 maart is er op de Hatertseveldweg in Nijmegen weer een flinke klus geklaard door een aantal enthousiaste Jewel Heart-leden. De buitenmuur die de nieuwe ingangspartij nog scheidde van de grote hal is tot op de grond afgebroken. Er werd door een aantal mensen gewerkt met vier enorme kango's, terwijl anderen kruiwagens met puin naar de grote container sjouwden. Daarna werd met vereende krachten het glas in de pui gezet. Ook het scheidingsmuurtje op de parkeerplaats moest eraan geloven en sneuvelde door de kango's.

De TL-lampen in de grote hal werden vervangen door lampen die een wat 'vriendelijker' licht geven. Ook sloegen we dat weekend een goede slag via www.marktplaats.nl, waar we voor een prikkie een grote partij conferentiestoelen voor de Tsongkhapazaal konden opkopen. Dit voorjaar zal het zitgenot tijdens de lessen van Rimpoche beduidend hoger zijn dan voorheen. Tijdens de lunch konden we genieten van overheerlijke wortel-kokossoep, die schoon op ging.



Al met al was het een zeer vruchtbaar weekend, waarin enorm veel werk is verzet in een goede sfeer, begeleid door incidentele sneeuwbuien. Iedereen die meegeholpen heeft: hartstikke bedankt! Het is geweldig, wat we met behulp van vrijwilligers uit onze sangha allemaal voor elkaar krijgen. De foto's vertellen verder het verhaal van dit grandioze weekend.





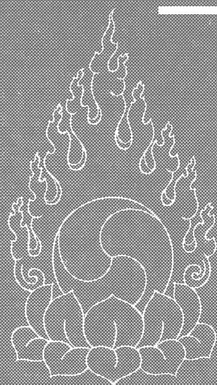














JEWEL HEART NIEUWSBRIEF

Jaargang 16, nr. 2, juni 2006



De perfectie van enthousiasme

Emotie-onderzoek

Gewoonte-patronen veranderen



JEWEL HEART

De spiritueel leider van Jewel Heart is Gehlek Rimpoche

Colofon

Redactie:
Elly van Doorn
Inge Eijkhout
Albert Mund
Karin Wilbrink

Oplage: 350

De nieuwsbrief verschijnt 4x per jaar en is een uitgave van:
Jewel Heart
Boeddhistische Studie en Meditatie
Hatertseveldweg 284
6532 XX Nijmegen

Inlichtingen: 024-3226985

Kopij en reacties Nieuwsbrief:
nieuwsbrief@jewelheart.nl

Advertenties: informatie op te vragen via
nieuwsbrief@jewelheart.nl

Algemene correspondentie naar:
secretariaat@jewelheart.nl

Website: www.jewelheart.nl

Gironummer: 5712289

Abonnement: € 10 per jaar

Losse nummers: € 3

Sluitingsdata kopij:
7 augustus 2006
6 november 2006

Jewel Heart houdt zich bezig met studie en scholing in het mahayana-boeddhisme.
Het is een organisatie zonder winstoogmerk.

REDACTIONEEL

Tijdens het voorjaarsbezoek van Gehlek Rimpoche van dit jaar werden in de lezingen in verschillende steden de zes perfecties uitgelegd. In het eerste artikel wordt aandacht besteed aan hoe enthousiasme, de vierde perfectie, noodzakelijk is voor het verwezenlijken van de andere vijf.
Alfred Woll geeft een prachtige uitleg van hoe je systematisch je schadelijke gewoontepatronen kunt aanpakken. Een mooie handleiding voor iedereen die serieus wil werken aan zijn eigen ontwikkeling.
In 'De Boekentafel' worden boeken behandeld over het onderwerp 'toevlucht', voor hen die willen beginnen aan de door Rimpoche aanbevolen toevluchtsretraite.
Tot slot een eerste stuk van Mariët Mensink, over haar zoektocht naar emoties. Hoe kijkt men daar in het boeddhisme tegen aan? Hoe ziet de westerse psychologie dit? Hoe gaan we er zelf mee om? Ze zal verschillende mensen interviewen over deze materie en daar verslag van doen in de nieuwsbrief. Ook worden lezers opgeroepen hierover mee te denken.

JEWEL HEART

Jewel Heart is een internationale, westerse organisatie die staat in de rijke traditie van het Tibetaans boeddhisme. Haar belangrijkste doel is het doorgeven van deze traditie op een wijze die aansluit bij de westerse cultuur.

Boeddhisme richt zich op het vertalen van liefde en mededogen in effectief handelen. Jewel Heart's grondlegger Gehlek Rimpoche heeft de taak op zich genomen dit spirituele doel dichterbij te brengen door middel van onderricht in de Gelug-traditie van Lama Je Tsong Khapa (1357-1419) en Z.H. de Dalai Lama.

Gehlek Rimpoche
De spirituele leiding van Jewel Heart is in handen van Ngawang Gehlek Demo Rimpoche, een vooraanstaande Gelugpa-meester uit de Tibetaanse traditie van het mahayana-boeddhisme. Gehlek Rimpoche is een vriendelijk en zeer humorvol leraar die - zoals velen reeds hebben ervaren - zeer wel vanuit de eigen Tibetaanse achtergrond de westerse ziel weet te treffen.

INHOUDSOPGAVE

Vol enthousiasme onze grenzen voorbij!

Albert Mund

De zes paramita's of perfecties vormen een belangrijk onderdeel van het mahayana-boeddhisme. Tijdens het voorjaarsbezoek van mei 2006 gaf Gehlek Rimpoche in verschillende lezingen uitleg over dit onderwerp. In dit artikel wordt hier nader op ingegaan, en in het bijzonder op de paramita van enthousiasme.

Ieder mens kan volgens het mahayana-boeddhisme boeddha worden. Ieder mens kan de grenzen van het gewone mens-zijn overschrijden, voorbij de menselijke grenzen reiken en de volmaakte of perfecte staat van zijn bereiken. Die volmaakte staat is slechts te bereiken door het perfectioneren van onze geest. De zes zgn. 'paramita's' zijn gericht op dat perfectioneren van de geest. Daarom worden ze ook de zes perfecties genoemd.

Paramita's en dagelijks leven

Het woord 'paramita' is van oorsprong Sanskriet. Het betekent letterlijk 'voorbij de grenzen', 'voorbij het gewone', en dus volmaakt. Tijdens de lezingencyclus 'Kiezen voor het leven' die Gehlek Rimpoche tijdens zijn voorjaarsbezoek in mei jl. aan Nederland in vijf steden hield, liet hij successievelijk de zes paramita's de revue passeren. Via vele verbindingen met het dagelijks leven, enerzijds in de eigen persoonlijke en anderzijds in de mondiale omgeving, wist Rimpoche zijn toehoorders van het begin tot het einde van zijn lezingen te boeien. De paramita's (vrijgevigheid, integriteit, geduld, enthousiasme, concentratie en wijsheid) werden als het ware tot leven gebracht door de spiegels die ons bij voortduring door Rimpoche werden voorgehouden.

De zes paramita's of perfecties worden in diverse geschriften uitgebreid beschreven. In de hoofdstukken 23 en 24 van deel drie van de 'Lamrim Teachings' van Gehlek Rimpoche kunnen we de relevante teksten lezen. Een bondige en zeer leesbare beschrijving van de zes paramita's is opgenomen in het boek 'Treasury of Dharma' van Geshe Rabten. Tijdens de lezingencyclus maakte Rimpoche gebruik van de 'Verzen vanuit Innerlijke Ervaring' (Lam Rim Du Don) van Je Tsongkhapa. Achtereenvolgens worden in de verzen de paramita's in beeldende taal verwoord.

Tsongkhapa's verzen

Belangeloos geven is het juweel dat ieders wensen kan vervullen.
Een scherper wapen om de knellende knoop
van gierigheid door te hakken, is er niet.
Onzelfzuchtig handelen bevordert zelfvertrouwen en moed
en is de basis voor goede faam en naam alom.

Ethische discipline is het water dat de smetten van onjuist handelen wegwast,
het verkoelend maanlicht dat het vuur van negatieve emoties tempert,
dat wat ons, als de berg Meroe, boven anderen verheft,
de kracht om ieder aan te zetten tot het goede.

Verdraagzaamheid is het kostbaarste sieraad voor wie met macht is bekleed.
Geduld is de beste oefening voor allen die lijden onder negatieve emoties.
Het is de hoog zwevende adelaar speurend naar zijn prooi - de slang van haat.
Het is een stevig pantser waarop alle aantijgingen afketsen.

Gehuld in de wapenrusting van enthousiaste volharding
nemen kennis en inzicht van de Dharma toe als het wassen van de maan.
Al wat je onderneemt krijgt zin
en wat je aanvangt eindigt naar wens.



Meditatieve concentratie is de koning die de geest regeert:
indien gefocust, onwrikbaar als de berg Meroe,
indien onderzoekend, elk heilzaam object doordringend.
Het brengt gelukzalige soepelheid van lichaam en geest teweeg.

Diepe wijsheid is het oog dat de Leegte schouwt,
het middel dat de wortel van samsara uitroeit,
de schat der voortreffelijken, in alle geschriften geprezen,
en de stralende lamp om het duister van beperktheid van geest te verdrijven.

De paramita's vormen een eenheid in verscheidenheid. Zij kunnen in de beoefening nooit van elkaar gescheiden worden. Wel zou je kunnen spreken van een driedeling tussen de paramita's. Vrijgevigheid, integriteit en geduld vormen de paramita's die via de verbinding tussen juiste houding, juist handelen en juist denken als het ware hun bijdrage leveren aan de perfectionering van de geest. Concentratie en wijsheid zijn de paramita's die zelf op het niveau van de geest leiden tot het juiste inzicht.

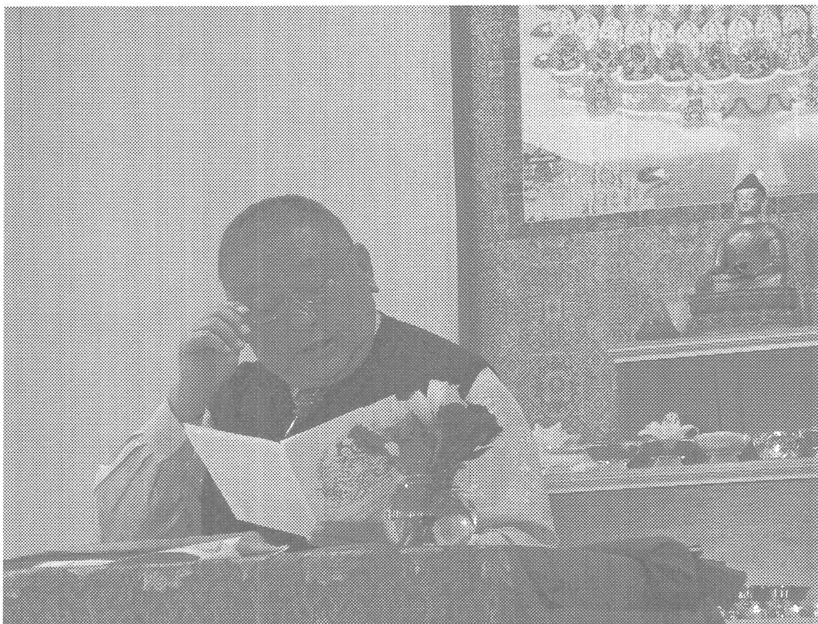
Een verbindende schakel tussen vrijgevigheid, integriteit en geduld enerzijds en concentratie en wijsheid anderzijds wordt gevormd door enthousiasme. Op de paramita van enthousiasme gaan we uitgebreider in. Enthousiasme is immers de energie, de motor waarop de overige paramita's draaien.

Enthousiasme

Het is eigenlijk zo vanzelfsprekend. Als je over een gedachte of over een activiteit enthousiast bent, beklijft die gedachte beter of wordt die activiteit gemakkelijker in ons handelingspatroon opgenomen. Het woord enthousiasme zegt het eigenlijk zelf. Het stamt af van het griekse 'theos' dat 'god' en in zekere zin ook 'geest' betekent. Enthousiasme betekent dan ook geestdrift, bezieling, echte interesse. Het tegenovergestelde ervan is luiheid.

Naast (fysieke of mentale) luiheid zijn ook verslavingen een bedreiging voor enthousiasme. Verslavingen kunnen overigens ook fysiek of mentaal van aard zijn. Een fysieke verslaving vergt een therapeutische

benadering, maar een mentale verslaving vergt een spirituele benadering. Het betreft hier immers verslaving aan negatieve emoties zoals boosheid, woede, jaloezie, obsessie. Een mentale verslaving is veel hardnekkiger dan een fysieke. Zij vraagt niet om een medische of psychologische behandeling maar om een transformatie van de geest.



Enthousiasme is in die zin de wapenrusting die je moet beschermen tegen onverschilligheid, tegen het loslaten van vrijgevigheid, integriteit en geduld, zowel op materieel als op spiritueel niveau. Liefde en compassie, die noodzakelijke voorwaarden zijn voor de ontwikkeling van wijsheid, overwinnen negativiteiten zoals luiheid en verslavingen wanneer zij vol enthousiasme beoefend worden. Je zou ook kunnen zeggen dat enthousiasme de veruiterlijking is van het oprecht begaan van het spirituele pad.

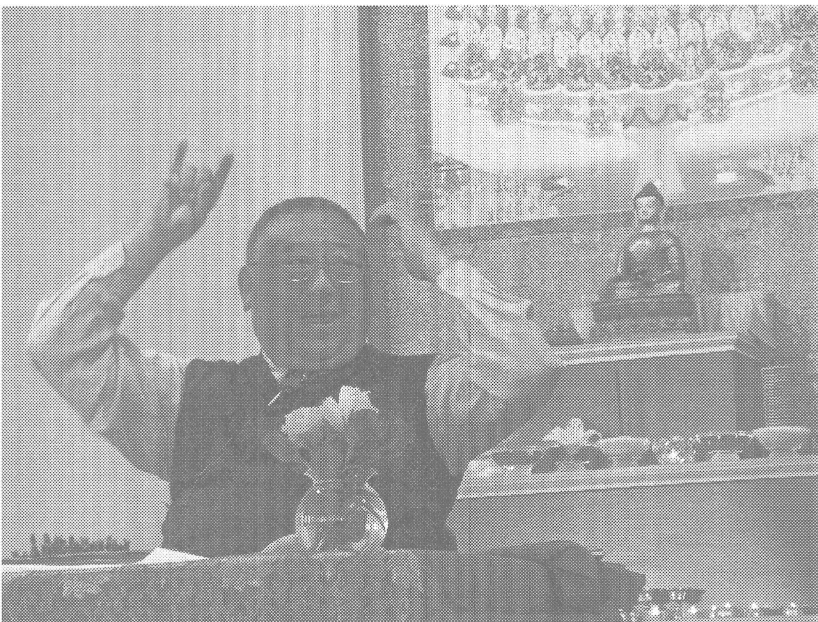
Revolutie

De keuze voor het begaan van het spirituele pad is ieders eigen verantwoordelijkheid. Dat geldt ook voor de manier waarop we aan dat spirituele pad vorm geven. In boeddhistische zin wordt ook wel gesproken over intelligent geloof: het bewust en vol gedrevenheid kiezen voor het spirituele pad, gebaseerd op de juiste uitgangspunten van oorzaak en gevolg. Het gaat dus primair om geloof in jezelf, om vol enthousiasme vorm te geven aan je eigen spirituele pad, om halfslachtigheid te mijden! Je zou kunnen zeggen dat het gaat om 'een revolutie in jezelf voor jezelf', om 'het doorsnijden van negatieve emoties en daden en het opbouwen van verdiensten'. Dat vraagt enerzijds om een standvastig en ferm besluit jezelf te helpen en anderzijds om voor jezelf en anderen liefde en compassie te ontwikkelen.

Op geleide van enthousiasme kunnen gedachten beter beklijven of activiteiten gemakkelijker uitgevoerd worden, stelden we eerder in dit artikel. Dat is herkenbaar voor iedereen. We herkennen ons allemaal in de uitspraak "Waarom is het zo moeilijk als je het moet en zo makkelijk als je het wilt?" Grote spirituele leiders worden gekenmerkt door een enorme gedrevenheid, waarmee ze hun gedachtegoed in handelen vertalen zonder te vervallen in fanatisme.

Fanatisme is verbonden met blind geloof, maar echte spirituele beoefening is verbonden met intelligent geloof. Als we ons vol enthousiasme verdiepen in de inhoud van de paramita's en in de vormgeving van de paramita's in onze dagelijkse beoefening, dragen zij bij tot de perfectionering van onze geest, voorbij de grenzen van het gewone, op de weg naar de perfecte staat van zijn, die verlichting genoemd wordt!





Onze gewoontepatronen veranderen

Door: Alfred Woll
Vertaling: Karin Wilbrink

Onderstaand een artikel dat Alfred Woll schreef voor Chökor, het tijdschrift van Boeddhistisch centrum Chödzong in Duitsland. Hierin geeft hij aan hoe we stap voor stap, door het beoefenen van aandacht, onze gewoontepatronen kunnen aanpakken en werkelijk kunnen veranderen.

Als we onze gewoontepatronen willen veranderen, zal de eerste stap zijn dat we ons bewust moeten worden van wat we denken en doen. Want hoe zouden we kunnen onderscheiden welke gewoonten en eigenschappen we zouden moeten stoppen of veranderen en welke we juist ontberen, als we onze gewoontepatronen niet eens waarnemen? Jammer genoeg is het ontwikkelen van het benodigde bewustzijn en de benodigde aandacht niet zo'n eenvoudige zaak. Ons drukke leven neemt ons zozeer in beslag en leidt ons zodanig af, dat we ons meestal niet bewust zijn van wat we doen, hoe we het doen of wat we daarbij ervaren. Zonder na te denken voeren we de dagelijkse handelingen uit als voorgeprogrammeerde robots.

Door het trainen van aandacht kunnen we leren om ons op elk moment bewust te zijn van wat zich op dat moment in onszelf afspeelt en wat er om ons heen gebeurt. Een eenvoudige aandachtsoefening bestaat hieruit dat we meerdere malen per dag een moment de tijd nemen om bewust stil te staan bij wat we op dat moment doen, denken of voelen. Aandacht is een noodzakelijk uitgangspunt voor het veranderen van onze gewoontepatronen. Het bevordert het bewust zijn van onszelf en het maakt ons ervan bewust hoe we normaal gesproken contact maken met de buitenwereld, welke gedachten en handelingen onszelf en anderen vreugde brengen of conflicten en leed veroorzaken.

Persoonlijkheidsaspecten opmerken
In het proces van het onszelf waarnemen en groeiende aandacht, gebeurt het dat we verborgen aspecten van onze persoonlijkheid ontdekken, die ons op het eerste oog behoorlijk tegenvallen. Zo kan het ons volledig verrassen als we bijvoorbeeld moeten constateren dat we heel gemakkelijk jaloers worden of vaak niet de waarheid spreken. In die gevallen is het belangrijk dat we tegenover deze nieuw ontdekte aspecten van onze persoon open blijven en deze zaken niet verdringen of vergoelijken, maar de dingen eerst maar eens nemen zoals ze zijn. Daarna kunnen we ze zien als een uitdaging om mee te werken.

Precies zoals regenwolken de helder blauwe hemel tijdelijk bedekken maar ook weer voorbij trekken, verduisteren negatieve persoonlijkheidsaspecten tijdelijk onze geest. En zoals de hemel van nature wolkeloos en helder is, zo is ook onze geest van nature zuiver en helder. Negatieve persoonlijkheidsaspecten zijn voorbijgaande verduisteringen van de geest, die ooit verworven zijn en die niet vast staan, maar veranderlijk zijn. Ze zijn niet onafscheidelijk met onze geest verbonden en kunnen derhalve ook weer verwijderd worden. Onze geest is van nature zuiver en onbevlekt. Het heeft de kwaliteit van het kunnen herkennen en van helderheid, zoals een lege spiegel het vermogen bezit iets te reflecteren. De spiegel reflecteert mooie en lelijke beelden, zonder daarom de natuur van de spiegel te veranderen. Het blijft altijd een spiegel. Precies zo blijft de natuur van onze geest onbevlekt, ook als er op een moment negatieve persoonlijkheidsaspecten in haar verschijnen.

Voor onze innerlijke ontwikkeling is het zeer gunstig, als we onze huidige problemen eerst maar eens zouden kunnen erkennen en met begrip, meegevoel en welwillendheid tegemoet kunnen treden. Gevoelens van minderwaardigheid en hopeloosheid, zowel als overdreven zelfmedelijden of zelfs zelfhaat zijn hinderlijke en destructieve houdingen. Ondanks onze

missers zijn we in feite in orde. Omdat we echter nog lang niet perfect zijn, zal het steeds weer gebeuren dat we fouten maken; ondanks dat blijven we beminnelijke mensen. Als we destructief denken en handelen betreuren en oprecht proberen het in de toekomst beter te doen, kunnen we al in zeer korte tijd grote stappen voorwaarts maken.

Hierbij moet ik wel vermelden dat het voor een beoefenaar uitermate moeilijk kan zijn zeer bedreigende neurotische patronen enkel met behulp van aandacht bloot te leggen. Menig patroon hebben we zo sterk verdrongen, dat het ons zonder de ondersteuning van vrienden of een therapeut niet lukt dit waar te nemen. Een gekwalificeerde spirituele leraar zal dit doel in veel gevallen vervullen, als hij de leerling een spiegel voorhoudt en hem/haar met zichzelf confronteert.

Tot nu toe hebben we gezien dat het beoefenen van aandacht een belangrijk uitgangspunt is voor het veranderen van onze gewoontepatronen. Daaruit moeten we echter niet concluderen dat deze beoefening slechts de functie heeft van voorbereiding. Veel meer is het, op zich gezien, al een echt doeltreffende methode van spirituele ontwikkeling. Alleen al door aandachtig waarnemen verwerven we een beter begrip van onze gewoontepatronen en de gevolgen ervan. Om onze innerlijke ontwikkeling te versnellen en verworven inzichten actief om te zetten, is het goed om de eerder als passief aangeduide methode van aandacht aanvullend te ondersteunen met doelgericht analytisch denken.

Analytisch denken

Nadat we door aandachtig waarnemen een bepaald gedragspatroon opgemerkt hebben, onderzoeken we dat patroon met ons logische verstand. We zoeken naar de oorzaken van het ontstaan ervan, onderzoeken verbanden en waarschijnlijke gevolgen en beoordelen of het hier om een negatieve of positieve gewoonte gaat. Ontdekken we bijvoorbeeld een negatief gewoontepatroon, dan halen we ons zo veel mogelijk nadelen voor de geest die dit gewoontepatroon tot nu toe met zich mee heeft gebracht en ook in de toekomst nog met zich mee zal brengen, om onszelf te motiveren er iets tegen te gaan doen. Dan stellen we ons een meer positieve manier van doen voor en stellen we ons de vele voordelen voor die hieruit kunnen ontstaan. In gedachten spelen we het gewenste gedrag steeds weer voor, zodat we er geheel mee vertrouwd raken, en we proberen



het in het dagelijkse leven om te zetten. Dat doen we net zo lang tot we het nieuwe idee verinnerlijkt hebben en het gedrag tot een positieve gewoonte is geworden.

Voorbeeld uit de praktijk

Om deze methode aanschouwelijker te maken nemen we nu de verschillende stappen door via een voorbeeld. Doris wordt er op haar werkplek door haar baas regelmatig op attent gemaakt dat ze gemakkelijk haar zelfbeheersing verliest en in haar kwaadheid haar collega's

beschuldigt. Al bij de geringste kritiek, zo wordt haar gezegd, raakt ze uit haar doen en schuift als verdediging ieder verwijt naar haar collega's door. Zoals gewoonlijk schuift Doris ook deze kritiek meteen weer terug en ze is de hele dag boos. Maar later, als ze alleen thuis is, denkt ze er nog eens over na en herhaalt in gedachten wat haar baas haar voor de voeten wierp. Tijdens dit in stilte bekijken kan zij er niet omheen dat haar baas gedeeltelijk gelijk heeft. Daarmee heeft Doris de eerste stap gedaan, ze is zich bewust geworden van een van haar twijfelachtige gewoontepatronen.

Met behulp van beoefening van aandacht neemt Doris zichzelf waar tijdens haar werk. 's Avonds reconstrueert ze de betreffende situaties waarin ze kwaad is geworden op haar collega's, analyseert haar gedrag en beoordeelt de gevolgen ervan. Beetje bij beetje wordt haar duidelijk dat ze werkelijk een opvliegend persoon is en met de meeste collega's ruzie heeft gehad. Zo krijgt ze het inzicht dat het bij dit gewoontepatroon duidelijk om een destructieve gewoonte gaat. In formele meditatiezittingen analyseert zij dit gedrag en als ze zich bewust wordt van de negatieve consequenties, motiveert ze zichzelf dit gewoontepatroon te veranderen.

Terwijl Doris zich er innerlijk veel mee bezighoudt, herinnert ze zichzelf tijdens haar werk vaker aan dit gewoontepatroon. Dat helpt haar, ondersteund door haar toenemende aandacht, enige samenhangen binnen dit gewoontepatroon te herkennen. In haar dagelijkse analytische meditaties probeert ze, voor zover ze het zich kan herinneren, te ontrafelen waarom ze zo reageert en zoekt ze naar meer gepaste gedragsvormen.

Ze neemt zichzelf onder andere voor in de toekomst kritiek eerst eens volledig aan te horen, voordat ze, haar temperament in beschouwing genomen, zeer bewust, rustig en weloverwogen antwoord geeft. Bovendien besluit ze opener tegenover kritiek te staan, beter op voorstellen van collega's in te gaan en hen met meer begrip tegemoet te treden. Regelmatig haalt ze zich voor de geest welke voordelen er zouden ontstaan, als ze haar gewoontepatroon zou kunnen veranderen. Al haar intermenselijke relaties zouden verbeteren, er zou meer harmonie op haar



Gewoontepatronen verwijderen.

werkplek zijn en ze zou in haar eigen ontwikkeling vooruitkomen.

Voor Doris is het echter helemaal niet gemakkelijk om het nieuwe gedrag in de praktijk om te zetten. Steeds weer glijdt ze automatisch terug in haar oude gewoontepatroon. Als ze een woordenwisseling heeft gehad, onderkent ze vaak pas uren later dat haar temperament weer met haar op de loop is gegaan. Maar in de loop der tijd en door de vooruitgang die ze boekt in het beoefenen van aandacht, lukt het haar steeds vaker om zich al tijdens de situatie zelf bewust te worden dat ze op dat moment kwaad is en haar collega verwijten is gaan maken. Alleen al dat bewustzijn verzacht haar kwaadheid en brengt haar terug naar de feiten. Dan probeert Doris meteen dat destructieve gedrag te stoppen en de strategie aan te wenden die ze in haar meditaties heeft voorbereid.

Het lukt haar niet altijd, maar ze laat zich niet ontmoedigen. Na iedere mislukking probeert ze het weer opnieuw en stapje voor stapje raakt ze er steeds meer getraind in. De kleine successen sporen Doris aan verder te oefenen en na vele maanden, misschien wel jaren, lukt het haar uiteindelijk om haar opkomende kwaadheid al in het stadium te herkennen waarin het nog erg klein is, zodat ze haast moeiteloos kan overgaan op meer gepast gedrag. Van nu af aan heeft ze controle over haar temperament. Door voortdurende aandacht en oefening verinnerlijkt Doris dit nieuwe gedrag, totdat dit net zo spontaan en moeiteloos tot uitdrukking komt als voorheen haar oude patroon.

Wat leren we hieruit?

Dit voorbeeld verduidelijkt ons meerdere belangrijke dingen. Allereerst zien we welke belangrijke rol aandacht in dit proces speelt. Al vanaf het begin hebben we dat nodig om überhaupt onze gewoontepatronen te zien. Even onontbeerlijk is ze bij alle volgende stappen, zoals bij het opsporen van oorzaken, samenhangen en gevolgen, of bij het op tijd ontdekken van het terugvallen in het oude gewoontepatroon. Aandacht en bewustzijn zijn eveneens belangrijke voorwaarden voor vrije wilsbesluiten, want zonder bewuste deelname aan een gebeuren hebben we niet de mogelijkheid om in het verloop van een gebeurtenis in te grijpen en zijn we volledig uitgeleverd aan onze neurotische patronen. Het bewust beleven van een situatie verschaft echter een opening of een pauze die het mogelijk maakt zich in te laten met het gebeuren of tegenmaatregelen te nemen en zo het eigen leven zelf te sturen en bij te buigen.

Ten tweede zien we de strategie die we voor het veranderen van gewoontepatronen kunnen volgen. Die bestaat hieruit dat we het optreden van een negatief gewoontepatroon steeds vroeger proberen waar te nemen. Lukt het namelijk om midden in de situatie - waarin we bijvoorbeeld kwaad zijn - ons bewust te zijn van de kwaadheid, dan verliest deze negatieve kracht al de helft van zijn werkzaamheid. Hoe vroeger we een negatief gewoontepatroon herkennen, des te groter is de kans het te stoppen, het om te kunnen buigen of het te vervangen door meer gepast gedrag. Het is dus ons doel onze pas ontkiemende ergernis meteen te herkennen en meteen tegenmaatregelen te nemen, want op het tijdstip van ontstaan is de invloed van de ergernis op onze geest nog heel gering, zodat we er gemakkelijker wat aan kunnen doen.

Daarbij is het in het begin niet erg als we ons er pas na uren of zelfs pas de volgende dag van bewust worden hoe kwaad we zijn geweest. Met voortschrijdende oefening, inzet en volharding betrappen we onszelf steeds eerder. Als we in staat zijn onze kwaadheid onder controle te krijgen, stoppen we nog niet met onze beoefening, maar zetten we deze zo lang voort, totdat we ook een andere houding hebben gekregen tegenover de omstandigheid die de veroorzaker is van de kwaadheid. Want als we geleerd hebben de situatie anders te bekijken, valt de hele oorzaak van de kwaadheid weg en reageren we in plaats daarvan in de toekomst met geduld en begrip.

Aan de hand van het voorbeeld van Doris wordt ook de functie van analytische meditatie duidelijker. Analytisch denken helpt ons om ongewenste gedragspatronen te doen verdwijnen en gepaste instellingen en gedragingen te ontwikkelen. In formele meditatiezittingen onderzoeken we oorzaken, samenhangen en gevolgen van onze verschillende gewoontepatronen en verwerven

op die manier een beter begrip van onszelf. Ontdekken we dan negatieve patronen als woede, jaloersheid, trots of gehechtheden, dan maken we onszelf zo veel mogelijk bewust van de nadelen die daaruit kunnen ontstaan, opdat onze wens groeit ze te laten verdwijnen.

Veranderen

Nadat we door nadenken en onze eigen observaties vast hebben gesteld wat we willen veranderen, overdenken we de geschikte maatregelen, alternatieve houdingen en nieuwe gepaste gedragingen. Om de zo uitgewerkte beschouwingswijzen en gedragsvormen te verinnerlijken herhalen we deze gedachtegangen en voornemens vele malen in formele meditatiezittingen en proberen ons er in het dagelijkse leven zo veel mogelijk aan te herinneren, vooral in die situaties waar we met het betreffende thema in contact komen. Als we ons bewust worden van de vele voordelen die de nieuwe denkwijze en het nieuwe gedragspatroon met zich mee zullen brengen, versterkt dat ons besluit deze kwaliteiten in onszelf te gaan ontwikkelen. Op die manier laten we de oude gewoonten verdwijnen en zetten we er constructieve gedragingen voor in de plaats.

Nu is het uiteraard niet altijd zo dat we eerst een negatief patroon moeten laten verdwijnen voordat we een positieve eigenschap kunnen integreren. Het kan net zo goed het geval zijn dat we bij iemand anders positieve eigenschappen zien - zoals bijvoorbeeld vrijgevigheid, geduld of volharding - waardoor we geïnspireerd raken en besluiten om dezelfde eigenschappen in onszelf te gaan ontwikkelen. Daarbij gaan we dan op dezelfde wijze aan de slag als bij het veranderen van de negatieve gewoontepatronen.

Systematische werkwijze

De geschriften van grote spirituele leraren kunnen ons vele nuttige suggesties bieden en ons laten zien welke persoonlijkheidsaspecten voor de spirituele ontwikkeling storend zijn en daarom gestopt moeten worden en welke bevorderlijke eigenschappen we zouden moeten ontwikkelen. De gefaseerde weg van de Lamrim van de grote Tibetaanse leraar Je Tsongkhapa is zo'n geschrift, dat in een geordende volgorde alle thema's en methoden bespreekt die voor ons van belang zijn. We moeten er echter van begin af aan op voorbereid zijn dat een heropvoeding van onze eigen persoonlijkheid geen eenvoudige zaak is. Veel van onze neigingen, denk- en gedragspatronen zijn sterk ingesleten en dragen we al jarenlang, misschien zelfs wel vele levens, met ons mee. Hoewel we veel tijd en volharding moeten aanwenden om ze te veranderen, is er nauwelijks iets wat waardevoller is om te doen.

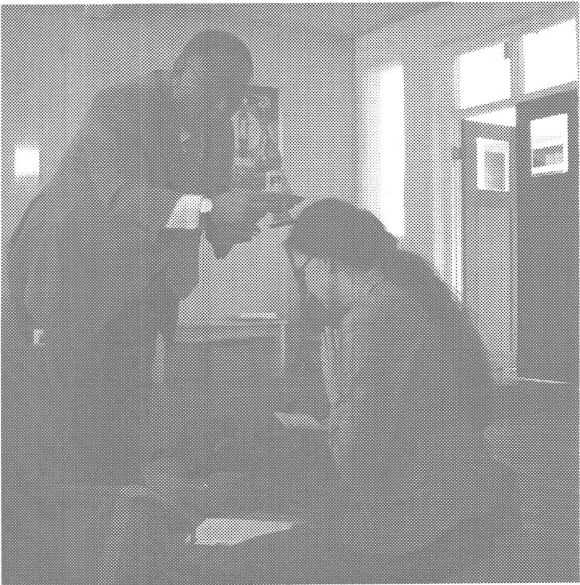
Hebben we op deze manier een oud gewoontepatroon verwijderd en een nieuwe eigenschap geïntegreerd, dan zal het nieuwe gedrag net zo moeiteloos en spontaan tot uitdrukking komen als vroeger het negatieve patroon. Opdat we niet meer in het oude patroon terugvallen, is het voldoende dat we ons van tijd tot tijd aan onze voornemens ten aanzien van het onderwerp herinneren. Nu kunnen we onze opmerkzaamheid en energie richten op het volgende negatieve gewoontepatroon en daar aan werken.

Misschien lijkt deze systematische werkwijze van spirituele ontwikkeling saai en oninteressant. Het zou beslist opwindender zijn als we onze problemen zouden kunnen oplossen door aan een mystiek ritueel deel te nemen of magische mantra's te reciteren, of als we bij een ontmoeting met een hoge spirituele leraar een directe overdracht en zijn zegen zouden ontvangen en plotseling verlicht werden. Maar helaas zijn er geen *shortcuts* en is er geen instant verlichting. De spirituele ontwikkeling is een langzaam proces. Met volharding en continuïteit moeten we er dag in dag uit aan werken om de negatieve aspecten van onze persoonlijkheid te verwijderen en positieve aspecten te ontwikkelen. Het is een opgave die ieder voor zichzelf moet volbrengen.

Als we echter tijd en energie aan deze opgave besteden, met aandacht onze geest en ons gedrag observeren en continu de boven beschreven methode aanwenden, zullen we zeker verder komen en ooit ons doel bereiken en verkrijgen waar we zo naar verlangen.

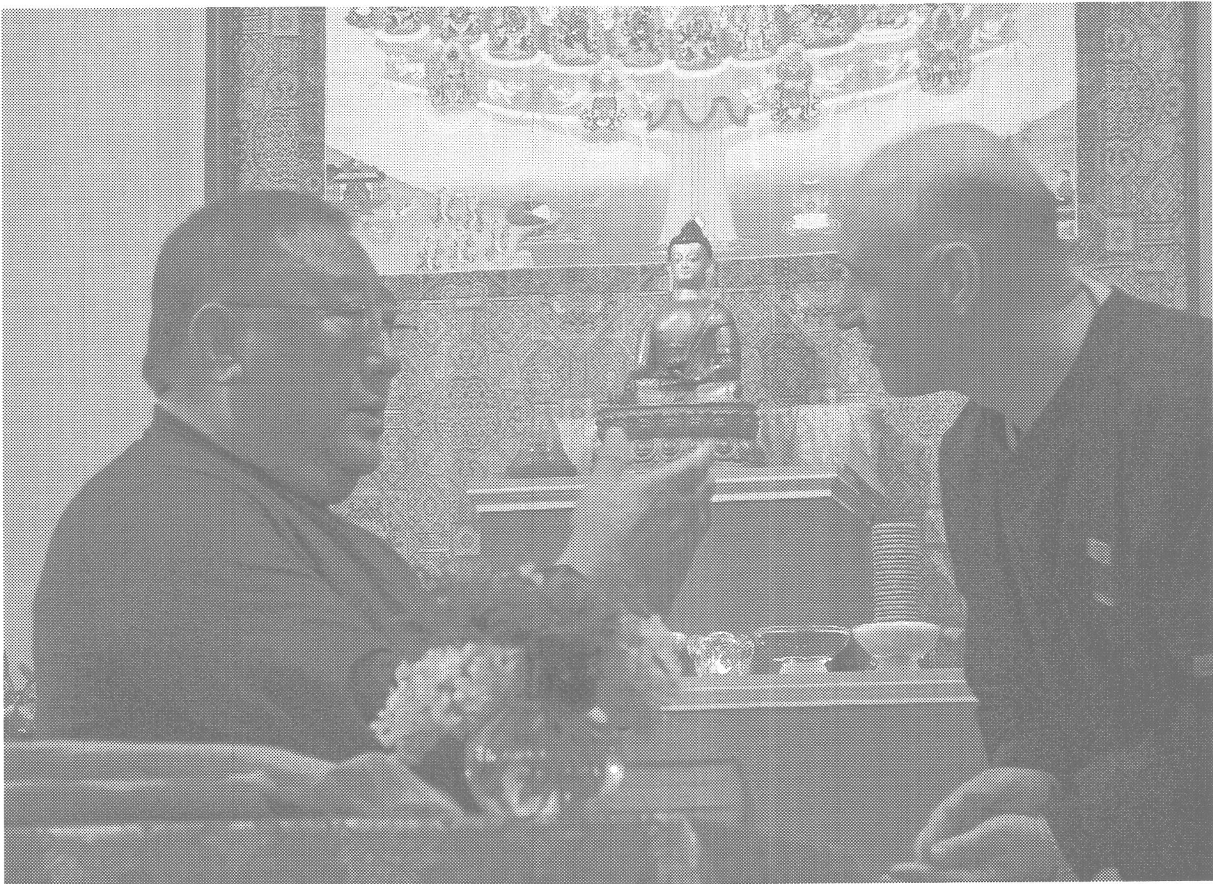
Bron:
Chökor, Tijdschrift van Boeddhistisch centrum Chödzong in Duitsland, nr. 35, oktober 2003.











VOOR HET VOETLICHT

Een nieuwe rubriek in de nieuwsbrief, waarin steeds een mandalalid voor het voetlicht zal treden en iets zal vertellen over zijn/haar spirituele zoektocht en de implicaties daarvan voor het dagelijks leven: Welke vragen stel je jezelf? Waar en hoe begon je spirituele zoektocht en hoe kwam je bij Jewel Heart terecht? Hoe sta je nu in Jewel Heart? Hoe verhoudt het bezig zijn met boeddhisme zich tot je dagelijkse bezigheden en contacten?
Het spits wordt afgebeten door Harry Rijken en hij kiest meteen welk mandalalid de volgende keer voor het voetlicht zal treden.

Harry Rijken

Van regenwoud naar boeddhisme

Voor zover ik mij kan herinneren, ben ik altijd bezig geweest met de zgn. 'spirituele zoektocht'. Als 10-jarige had ik al volop vragen, hoewel die jammer genoeg niet beantwoord werden. Mijn ouders waren gereformeerd en er was weinig ruimte voor discussie. De echte doorbraak kwam voor mij rond mijn veertigste, toen ik, na twintig jaar in Londen gewoond te hebben, met mijn gezin op de Veluwe ging wonen. Het direct in contact komen met de natuur en vooral met de prachtige vogels in onze tuin (78 soorten!) riep bij mij een aantal vragen op: Waar komt die prachtige schoonheid van de natuur vandaan en waarom is het zoals het is? Hoe ontstaat het en hoe eindigt het? Ik bespeurde bij mijzelf een sterke drang om de natuur op te zoeken en ik startte met de hobby van vogels bekijken en identificeren. Met een aantal gelijkgestemden maakte ik reizen naar landen zoals Borneo, Madagascar, Venezuela en Equador, en ik besefte wat een enorme vernietiging van vooral regenwouden plaatsvond door onze generatie!

Met de regenwouden maakte ik al kennis in 1983, toen ik voor een Braziliaanse Bank werkte en verantwoordelijk was voor de verkoop van Braziliaanse *commodities* zoals cacao en koffie aan de Europese industrie. Gedurende een van mijn bezoeken aan Brazilië nam ik een weekend vrij om de echte regenwoudsfeer te proeven. Ik vloog naar Manaus, wat midden in de Amazone ligt, en ik herinner mij uren vliegen over wat vanuit het vliegtuig wel een groot groen bloemkolenveld leek. Ik was zeer onder de indruk, maar ik deed toen verder niets met deze ervaring.

Dertien jaar later, in 1996, maakte ik dezelfde vlucht met een aantal vogelaars en kwam tot de ontdekking hoe groot de hoeveelheid regenwoud was die in deze korte periode vernietigd was. Gedurende deze reis waren wij getuige van grote bosbranden van wel 100 vierkante kilometer in omvang. Tevens kreeg ik toen de bevestiging van wat de hoofdreden is van deze massale vernietiging: een verhoogde vleesconsumptie, met tot gevolg meer vraag naar soja als voedsel voor de veestapel en dus meer vraag naar grond. Dat leidt tot de vernietiging van de regenwouden - vooral in Brazilië.

Er was bij mij al veel twijfel over vleesconsumptie en de manier waarop wij met dieren omgaan. Met daarbij opgeteld de ervaring die ik in het regenwoud opdeed, was dit voor mij voldoende reden om vegetariër te worden. Later bleek dat een mooie bijkomstigheid toen ik het boeddhisme ontdekte, aangezien dit natuurlijk heel goed in de visie van 'niet doden' past. Een extra bonus was het feit dat ik mijn hele leven rugklachten heb gehad en deze klachten verdwenen toen dat ik ophield vlees te eten! (Misschien een aanrader voor anderen die last hebben van rugklachten.)

Het begon steeds meer bij mij te kriebelen om

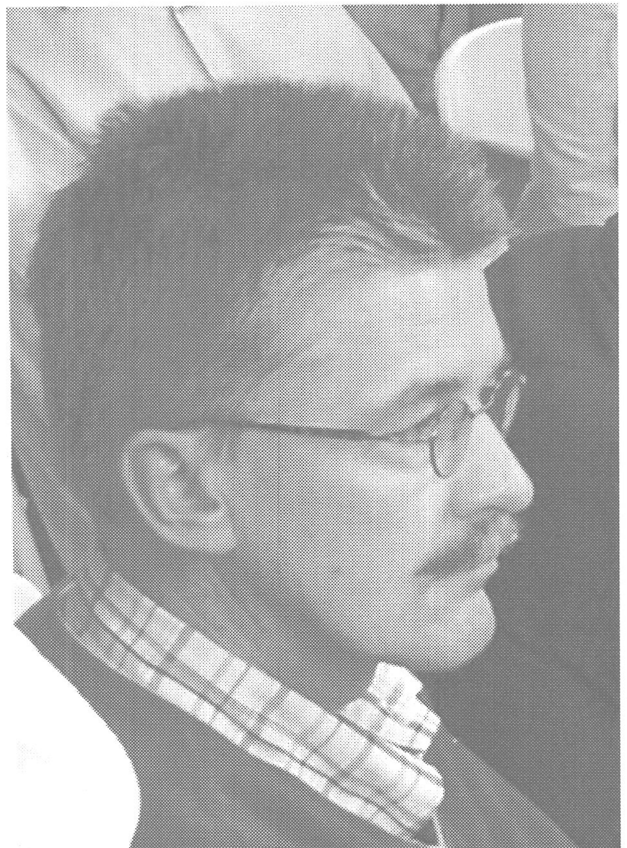
iets concreets te doen voor natuurbehoud en er niet alleen over te praten. Samen met een aantal medestanders kochten wij een stuk regenwoud in de Amazone van ongeveer 15.000 hectare groot. Momenteel beheren wij dit gebied in samenwerking met de plaatselijke bevolking. Door zo direct met de natuur in aanraking te komen, worden allerlei vragen opgeroepen over de zin van het leven: waarom, waarvoor en waarheen?

Tijdens een reis naar de regenwouden van Borneo las ik het boek 'De Celestijnse Belofte' van James Redfield. Dat raakte iets in mij. Mijn moeder was enkele maanden ervoor overleden met veel angst vanuit haar geloofsovertuiging. En voor mij klopte hier iets niet. God is liefde: vanwaar dan al die angsten voor de hel en dergelijke? Nu begon voor mij de echte zoektocht langs de verschillende spirituele mogelijkheden: een driejarige cursus intuïtieve ontwikkeling, Neale Donald Walsch met 'Conversations with God', de Bahai's, Sai Baba, Soefisme en het boek 'Jesus lived in India' van Holger Kersten gaven mij de inspiratie om ook het boeddhisme te gaan bestuderen. Vooral het boek van Holger Kersten met het verhaal dat Jezus zijn wijsheid geleerd heeft in India, vanuit de boeddhistische visie, kwam bij mij als begrijpelijk over. Als je de uitspraken van Jezus vergelijkt met die van Boeddha, dan zijn er veel overeenkomsten.

Een bezoek aan het Maitreya Instituut op de Brouwersgracht in Amsterdam en deelname aan een open meditatieavond bij Ed Houppermans in het Jewel Heart-centrum in Nijmegen gaven mij voldoende redenen om mij in te schrijven voor de cursus 'Three Principals' bij Marianne de Kok. Dat was september 2002. Gedurende de laatste drie jaar heb ik Lamrim-lessen gevolgd bij Carel Wevers en Len Kosse. Ik overweeg nu om verdiepingen in de verschillende methodieken bij Jewel Heart te gaan bestuderen.

Omdat ik werk voor een investeringsbedrijf in Engeland, gespecialiseerd in onroerend goedbeleggingen, werd ik gevraagd om mee te doen met de toenmalige huisvestingscommissie bij Jewel Heart die druk doende was met het zoeken naar een locatie voor een nieuw centrum. Zoals wij allen weten is dit gelukt. Nu help ik mee met de bouwcommissie in het opknappen en uitbreiden van ons centrum.

Mijn ervaring bij Jewel Heart is zeer positief. Ik heb er veel geleerd en kijk anders naar het leven. Ik heb een aantal mooie mensen ontmoet en geniet van de sfeer en inhoud bij de sangha. Vooral het loslaten van vooringenomen ideeën, gehechtheid aan personen en dingen lukken mij nu gemakkelijker. Het gevolg is dat mijn zakelijke activiteiten aan het afnemen zijn en ik meer met Dharma en Sangha bezig probeer te zijn. Ik voel me gelukkig met deze ontwikkeling, maar ik ben me er van bewust



dat er nog veel is om te veranderen in mijzelf. Het meest herkenbare voor mijzelf dat ik geleerd heb in het boeddhisme is om naar mijn eigen gedachten te kijken en daar iets mee te doen. 'Doen' betekent dan voor mij: proberen eerlijk met mensen om te gaan, mijn ego iets te verkleinen en mij in te zetten voor de medemens en de maatschappij.

Ik heb Cleo Melis gevraagd de volgende keer een en ander te schrijven over haar ervaringen in haar zoektocht. Cleo is al langer actief bij Jewel Heart en heeft recentelijk ook zitting genomen in het bestuur. 



Inge Eijkhout

In deze rubriek worden boeddhistische boeken gepresenteerd die een mooie aanvulling kunnen vormen op de lessen van onze leraar Gehlek Rimpoche. Het doel is de lezer te enthousiasmeren, en te laten zien dat er een enorm breed scala aan boeken op de markt is waarmee je je kennis kunt verdiepen. Dit keer zijn er boeken over het onderwerp toevlucht, voor hen die zich daar meer in willen gaan verdiepen; de andere zijn nieuw uitgekomen boeken.
N.B.: De redactie pretendeert niet alle boeken te kunnen lezen en beoordelen. Beschrijvingen zijn voornamelijk afkomstig van de uitgever.

Over toevlucht (Nederlands)

Geshe Sonam Gyaltsen
Toevlucht*
Maitreya Uitgeverij, 170 pag., ca. € 21,50

Het doel van het boeddhisme is om tijdelijk, maar vooral uiteindelijk gelukkig te worden, dus om bevrijd te raken van het gebrekkige bestaan en verlichting te bereiken. Dit kunnen we bereiken door het kiezen van een veilige richting in ons leven, door het opheffen van allerlei negativiteiten en tekortkomingen in onze eigen geest en het ontwikkelen van onze positieve kwaliteiten. Daartoe nemen we toevlucht in de Boeddha, zijn leer en de gerealiseerde spirituele gemeenschap.

Dit boek geeft een goed inzicht in de betekenis van het nemen van toevlucht. Het bevat ook een hoofdstuk over het doen van een (full-time) toevluchtingsretraite.

Han F. de Wit
De drie juwelen:
Hoe het pad van de Boeddha op te gaan
Ten Have, 144 pag., ca. € 13,90

Het centrale thema van dit boek is waar de drie juwelen voor staan en hoe we ons ermee kunnen verbinden.

De Boeddha vond een weg om zichzelf en anderen te bevrijden van egocentrisme, van een hardvochtige en kortzichtige levenshouding en van levensangst. Hij ontdekte dat we als mens totale helderheid van geest, levensvreugde en onvoorwaardelijke compassie kunnen ontwikkelen, of beter gezegd, die kwaliteiten bloot kunnen leggen. Hoe dat te doen, weten we uit zijn onderricht, de dharma. En door dat te doen gaan we deel uitmaken van de sangha, de beoefenaars van de boeddhadharma.

Maar bezitten we die kwaliteiten werkelijk of is dat een naïeve illusie? Dat het zien en ervaren van lijden ons raakt in ons hart, toont dat we ten diepste zachtmoedig van aard zijn, compassie bezitten. En dat we merken dat het ons soms aan inzicht ontbreekt, dat we verward zijn, bewijst dat we een helderheid bezitten die dit onderkent.

Lama Karta
Toevlucht nemen in de Boeddha:
Het Boeddhisme als inspiratiebron
Kunchab Publikaties, ca. € 9,90

Wat betekent toevlucht nemen in Boeddha, Dharma en Sangha? Over welke relatie gaat dit? Hoe neem ik toevlucht en wat is het verschil met het christelijk doopsel en andere vormen van initiatie? In dit boek worden al deze en andere vragen beantwoord.

Nieuwe uitgaven (Nederlands)

Thich Nhat Hahn
Jezus en Boeddha als broeders
Asoka, 160 pag., ca. € 15,50

De auteur onderzoekt de verschillen en overeenkomsten tussen christendom en boeddhisme met betrekking tot elkaars gebeden en rituelen, en buigt zich over de vraag hoe ze elkaars tradities kunnen helpen vernieuwen.

Hij richt zich daartoe op die punten waarin op het eerste gezicht onderling verschillende concepten toch samenkomen, zoals het leerstuk van de

wederopstanding en de beoefening van aandacht. Hij onderzoekt ook waar de boeddhistische visie omtrent de uiteindelijke aard van de werkelijkheid en het christelijke Godsbegrip elkaar raken.

Uit deze dialoog blijkt opnieuw de diepe onderlinge verbondenheid tussen de boodschap van Jezus en de leringen van de Boeddha, en de wezenlijke verwantschap tussen beide religieuze tradities.

Dit boek is een voortzetting van de dialoog met het christendom die Thich Nhat Hanh begon in zijn eerder verschenen boek 'Boeddha leeft, Christus leeft'.

Nieuwe uitgaven (Engels)

Thupten Jinpa (ed.)
Mind Training: The Great Collection
Wisdom Publications, 693 pag., ca. € 50

Al in de vijftiende eeuw werd dit werk op het gebied van de lojong (de training van de geest) samengesteld. Het bevat 44 verschillende teksten, onder meer van Serlingpa (Levelling out All Preconceptions), Atisha (Bodhisattva's Jewel Garland), Langri Thangpa (Eight Verses on Training the Mind) en Chekawa (Seven-Point Mind Training).

In deze teksten ligt de nadruk op het systematisch cultiveren van altruïstische gedachten en emoties zoals compassie, liefde, voorkomendheid en volharding. Deze methoden om de geest te trainen zijn populair vanwege hun praktische en pragmatische benadering van het alledaagse menselijke bestaan.

Thubten Chödrön
Cultivating A Compassionate Heart: The Yoga Method of Chenrezig*
Snow Lion Publications, 208 pag., ca. € 18

Velen wenden zich dagelijks tot Chenrezig (Avalokiteshvara) – wellicht de meest bekendste godheid in de boeddhistische wereld – voor steun, vriendschap en inspiratie.

Met de helderheid en humor die we ook kennen uit haar andere boeken, bespreekt Thubten Chödrön de sadhana van Avalokiteshvara voor eenieder die deze wil beoefenen. Ze laat zien hoe we dit in ons dagelijks leven kunnen gebruiken.

Nieuwe uitgaven (Duits)

Geshe Thubten Ngawang
Mit allem verbunden
Diamant Verlag München, 470 pag., ca. € 26

Enkele jaren na zijn dood komt een lang gekoesterde wens van Geshe Thubten Ngawang uit: een boek uit te brengen waarin de training van de geest van het mahayana overzichtelijk samengebracht is.

Het boek behandelt het hele pad van het stellen van een goede motivatie, de kostbare menselijke geboorte en vergankelijkheid tot het ontwikkelen van liefde en mededogen en analytische meditaties op de leegte. Dit alles zal de lezer helpen zijn geest in toom te krijgen en te richten op het welzijn van anderen. Een boek om altijd bij de hand te houden.

Let op: De hier vermelde prijzen geven slechts een indicatie; zeker bij buitenlandse boeken kunnen de prijzen sterk verschillen.
* Boekhandel Maitreya in Emst (0578-661450) heeft een uitgebreide hoeveelheid dharma-boeken op voorraad. De gemarkeerde boeken zijn er op dit moment leverbaar; de meeste andere kunnen er besteld worden. Boeken kunnen op rekening toegestuurd worden. Nieuw is de mogelijkheid om te bestellen vanaf de website: http://boeddhaboeken.nl.



OP GEVOEL GETROFFEN

Rubriek met bijdragen over cultuur, kunst, literatuur, gebeurtenissen die op gevoel treffen, die een appèl doen op hartniveau. De rubriek staat open voor bijdragen van lezers van de Jewel Heart Nieuwsbrief.

——————— Albert Mund

"Soms gebeuren er dingen in een mensenleven die zó ingrijpend zijn dat je het gevoel hebt dat je erdoor wordt verpletterd. Zoiets is mij de afgelopen weken overkomen. Het begon op een stralend zonnige zaterdagmiddag, op een besneeuwde heuvel even buiten Ann Arbor, Michigan. Ik was aan het sleetje rijden met Bobbie en Noa. We hobbelden, suisden, joelden de heuvel af. Beneden aan de heuvel was er iets in mijn lichaam veranderd, was er iets voorgoed in mijn leven veranderd - al wist ik dat toen natuurlijk nog niet."

Deze tekst is ontleend aan het boek 'Ongeneeslijk Optimistisch' van Karel Glastra van Loon. In het boek beschrijft de auteur zelf zijn laatste levensfase. De geciteerde passage beschrijft het begin van een lange lijdensweg.

Hoop en wanhoop

Tijdens de vakantie in (toevallig) Ann Arbor wordt bij Karel een hersentumor ontdekt. Die ontdekking wordt in Nederland gevolgd door talloze bestralingen, hersenoperaties en chemokuren. Hij leeft tussen hoop en wanhoop, kent goede en slechte perioden maar blijft binnen het gezin 'gewoon' de partner van zijn vrouw en de vader van zijn drie kinderen. Op 1 juli 2005 overlijdt Karel aan de gevolgen van de hersentumor.

Ik heb het boek in één adem uitgelezen. Ik raakte zeer onder de indruk van zijn aaneenschakeling van korte verhalen. Karel heeft tot aan zijn overlijden een ongelooflijk optimisme weten te bewaren. Het is vreemd en voorstelbaar tegelijk: de intens doorleefde tijd van zijn laatste levensjaar beschouwt hij eigenlijk als de mooiste periode van zijn leven!

In het laatste verhaal, 'Afscheid', schrijft zijn partner Karin Kuiper: "Volgens wetenschappers van nu lijkt tijd nog het meest op een energie- of krachtenveld. En ergens in dat veld lag het meer van Karels ziekte. Of eigenlijk, het meer van onze ziekte. En we konden er niet overheen en we konden er niet onderdoor, maar we moesten er wel dwars doorheen. De tocht door dat meer veranderde onze visie op alles. Op Het Leven en ons leven, op de medische wereld en de kans op genezing, op onze relatie met elkaar en met de kinderen. En toch bleef ook alles hetzelfde. Zoals hij zijn ziekte aanvaardde op de avond van de diagnose, zo aanvaardde hij ook het naderende einde van die ziekte en zijn leven. Alles was veranderd en toch was hij nog dezelfde."

Ontroerend

Ik heb me afgevraagd waarom dit boek me zo heeft aangegrepen. Ik heb al zoveel boeken over ziekte en dood gelezen. Bij het schrijven van dit artikel raak ik af en toe weer geëmotioneerd. Waarom? Ik kom zelf op drie oorzaken. Allereerst wordt de lijdensweg van Karel door hem zelf op een ontroerende wijze beschreven. Hij is gewoon een geniaal schrijver.

Op de tweede plaats maakten mijn vrouw en ik in dezelfde periode waarin dit zich afspeelt in onze eigen omgeving een soortgelijke lijdensweg mee: als vrijwilliger terminale zorg begeleidde mijn vrouw Bart, een dorpsgenoot, in zijn laatste levensfase thuis. De gevraagde professionele afstand verlaten we. We raken steeds meer bij het gezin betrokken; Bart is partner van Lucia en vader van de 7-jarige Annabel. Op 22 oktober 2005 overlijdt Bart in

Wie deze weg volgt maakt een einde aan lijden.
Waarlijk ik predikte de weg, nadat ik begrepen had hoe verlost te worden van de angel.

Dhammapada, vs. 275



alle rust na een jarenlang gevecht met zijn hersentumor, enkele maanden na Karel Glastra van Loon.

Tot slot is het verhaal van Karel zonder twijfel van een hoog boeddhistisch gehalte. Die herkenbaarheid emotioneert eveneens. In het hoofdstuk 'Afscheid' schrijft zijn partner: "En hoewel hij zich nooit in het keurslijf van een van de grote levensbeschouwelijke stromingen zou laten persen, werd hij een echte boeddhist in doen en laten, acceptatie en overgave. Zonder daarbij zijn levens- en strijdlust te laten varen."

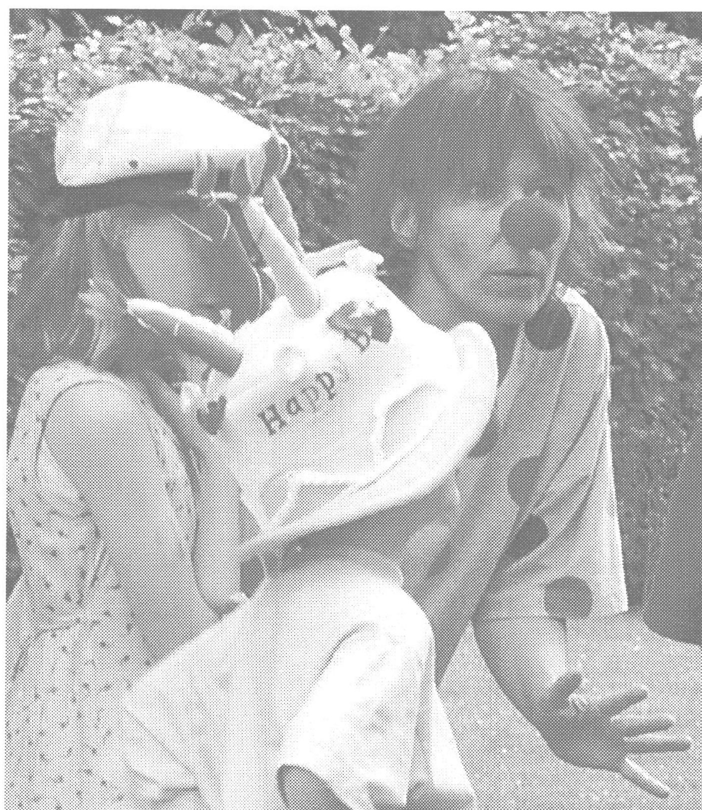


Karel Glastra van Loon: Ongeneeslijk optimistisch. Uitgeverij Nieuw Amsterdam, 2005

Westerse psychologie en boeddhisme
Emotie-onderzoek

Mariët Mensink

Mariët Mensink is een onderzoek gestart over het omgaan met emoties en de verschillen die ze ziet tussen de Tibetaans-boeddhistische benadering en de benadering die de westerse psychologie kiest. Dit komt bijvoorbeeld naar voren bij adviezen over het omgaan met boosheid - daar lijken beide zienswijzen nogal met elkaar te botsen. In dit stuk zet ze haar gedachten over dit onderwerp uiteen en doet ze een oproep aan lezers van de Nieuwsbrief om hierover mee te denken.



Als clown, (niet afgestudeerd) psycholoog en boeddhist merk ik dat er verwarring in mij is over de omgang met emoties in het algemeen en boosheid in het bijzonder. Als open, in het nu levende, contact makende clown, uit ik emoties als een kind: direct, gericht op de situatie, zonder dat vroegere ervaringen de uiting vertroebelen of indammen. En dat voelt goed. Het maakt de communicatie naar mensen helder en intens en er ontstaat gemakkelijk echt contact.

Het Tibetaans boeddhisme dat ik bij Jewel Heart leerde kennen, vertelde me dat woede een verduisterende emotie is. Als boeddhist wil je liefde en mededogen ontwikkelen voor al wat leeft. Je wilt de wijsheid, de open houding en de concentratiekracht ontwikkelen om de wereld te zien zoals hij is, met al haar in elkaar grijpende, elkaar beïnvloedende systemen, om daarmee anderen en jezelf te helpen geluk te vinden.

Woede verduistert de helderheid van de geest en vanuit woede doe je vaker dingen die anderen kwetsen. Daarom proberen veel boeddhistische mensen die ik ken geen woede te hebben of in ieder geval geen actie te ondernemen als ze boos zijn. Wel kun je je woede proberen te erkennen en te herkennen; je kunt kijken wat er allemaal in je speelt en wat je aan de oorzaken van je woede kunt doen.

Onbewust

Maar wat doen mensen als ze een bepaald gevoel eigenlijk afkeuren? Dan willen ze onbewust niet weten dat ze dat gevoel hebben. Het is moeilijk om het dan te erkennen en te herkennen. Je gevoelens zullen gemakkelijk ondergronds gaan en op de raarste momenten op komen duiken.

Mariëtte Baanders, een psychologisch onderzoekster en therapeute, heeft onderzoek gedaan naar hoe de normen en waarden van een persoon zelf en de maatschappij invloed hebben op het voelen en uiten van emoties. Ze laat zien dat mensen voelen wat ze willen dat

ze voelen en/of wat de maatschappelijke norm is. Als ze weten dat ze anders voelen dan wat de maatschappelijke norm is, zullen ze het verdoezelen. Zoals je zelfs bij kleuters kunt zien, worden zowel bij het voelen als bij het uiten van wat men voelt vaak maatschappelijk aanvaardbare benamingen gegeven: "Ik ben niet boos, ik ben verdrietig."

In de westerse wereld staat woede in de meeste milieus in een ongunstig daglicht. Boosheid en kwaadheid (andere termen voor woede, waar ieder net weer wat anders onder verstaat) komen immers van de Boze, het Kwade, ofwel de Duivel. Vooral meisjes leren in de westerse en vele andere culturen dat zij niet boos mogen zijn en geen ruzie mogen maken. Verdriet kunnen ze vaak veel beter voelen en uiten dan boosheid. Ze moeten vriendelijk blijven en er zijn voor anderen. Dit laatste zijn begerenswaardige doelen vanuit de meeste spirituele leren voor eenieder, man en vrouw. "Alleen aan anderen denken brengt echt geluk, aan je zelf denken niet..." Vrouwen hebben er al veel oefening in, vaak meer dan mannen, maar het heeft het geluk voor hen niet dichterbij gebracht...

Als psycholoog heb ik geleerd wat voor negatiefs het mensen brengt als zij hun emoties niet kunnen en mogen uiten. Ze bouwen dan spanningen in zichzelf op die er, vaak onbewust, via slinkse wegen toch uitkomen. Onverwacht, ontploffend, ongecontroleerd en onbegrepen. Ik heb geleerd dat het ziekmakend is als mensen hun emoties niet uiten en als zij niet leren ook aan zichzelf te denken. Dat het de communicatie, het contact met jezelf en anderen, ernstig bemoeilijkt.

Oproep

Ik wil de gegevens vanuit psychologie en neurologie en (mijn interpretatie van) boeddhistische gedachtengangen naast elkaar en naast mijn en andermens ervaringen met emoties leggen. Zo hoop ik meer inzicht in emoties te krijgen en hoe ik er het beste mee om kan gaan.

Ik heb een artikel gemaakt waar ik gegevens van psychologie en boeddhisme achter elkaar gezet heb. Daarnaast maakte ik aan de hand van deze gegevens praatstukjes. Graag zou ik belangstellenden willen vragen mij te helpen met mijn onderzoek. Je kunt het artikel en de praatstukjes - of voor mensen die 16 bladzijden te veel vinden om te lezen alleen de praatstukjes - bij mij opvragen en er vanuit eigen ervaringen in werk en leven per brief of e-mail op reageren.

De reacties hoop ik samen te vatten in een artikel voor de nieuwsbrief. Daarnaast zal ik interviews houden met verschillende mensen, waaronder Han de Wit en mensen vanuit de psychologie. Ook met Gehlek Rimpoche heb ik gesproken over dit onderwerp. De resultaten hiervan zullen hun beslag vinden in volgende nieuwsbrieven.

Je kunt de artikelen opvragen via mijn e-mail (info@boembats.cjb.net) of telefoon (024-3566546).



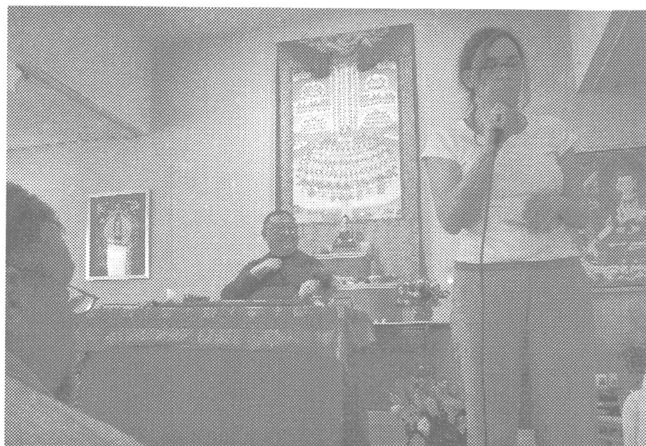


De geur van een bloem gaat niet tegen de wind in,
Sandel- noch wierook- noch jasmijngeur.
Wel tegen de wind in verspreidt zich de geur van goede mensen.
Een goed mens bespeurt men in iedere windstreek.

Dhammapada, vs. 54

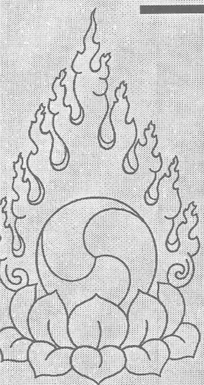












JEWEL HEART NIEUWSBRIEF

Jaargang 16, nr. 3, september 2006
losse nummers: € 2

Tara: Verlichting in vrouwelijke vorm



JEWEL HEART

De spiritueel leider van Jewel Heart is Gehlek Rimpoche

Colofon

Redactie:
Elly van Doorn
Inge Eijkhout
Albert Mund
Karin Wilbrink

Oplage: 350

De nieuwsbrief verschijnt 4x per jaar en is een uitgave van:
Jewel Heart
Boeddhistische Studie en Meditatie
Hatertseveldweg 284
6532 XX Nijmegen

Inlichtingen: 024-3226985

Kopij en reacties Nieuwsbrief:
nieuwsbrief@jewelheart.nl

Advertenties:
informatie op te vragen via
nieuwsbrief@jewelheart.nl

Algemene correspondentie naar:
secretariaat@jewelheart.nl

Website: www.jewelheart.nl

Gironummer: 571228□

Abonnement: € 10 per jaar

Losse nummers: € 2

Sluitingsdatum kopij:
6 november 2006

Jewel Heart houdt zich bezig met studie en scholing in het mahayana-boeddhisme.
Het is een organisatie zonder winstoogmerk.

REDACTIONEEL

Gehlek Rimpoche heeft een bijzondere band met Tara, symbool van vrouwelijke verlichte energie. Die bijzondere band heeft redenen. Het bereiken van verlichting is alleen mogelijk wanneer mannelijke en vrouwelijke energieën volledig aanwezig zijn. Gehlek Rimpoche geeft uitleg over 'Verlichting in vrouwelijke vorm'. 'Thuiskomen in mezelf' is een persoonlijke impressie over de vijfdaagse stilteretraite in het boeddhistisch centrum Us Thús in Friesland. De beeldhouwer Rodin staat in het middelpunt van de rubriek 'Op gevoel getroffen'. De leestips completeren deze Jewel Heart Nieuwsbrief.

JEWEL HEART

Jewel Heart is een internationale, westerse organisatie die staat in de rijke traditie van het Tibetaans boeddhisme. Haar belangrijkste doel is het doorgeven van deze wijsheid op een manier die aansluit bij de westerse cultuur. Boeddhisme richt zich op het ontwikkelen van liefde en wijsheid in het dagelijks leven. Jewel Heart Nederland is gevestigd in Nijmegen en organiseert ook studie- en meditatiegroepen in Tilburg, Den Bosch en Utrecht.

De stichter en voornaamste leraar van Jewel Heart is Gehlek Rimpoche. Geboren in Tibet in 1□3□, vluchtte hij in 1□5□naar India om daar verder te studeren en te werken voor de Tibetaanse regering in ballingschap. Eind jaren zeventig werd hij gevraagd naar het westen te gaan om daar de integratie van het boeddhisme mede vorm te geven. Sinds 1□85 woont en werkt hij in de VS. Tweemaal per jaar komt hij naar Nederland om les te geven. Als leraar weet hij met zijn warme en humorvolle persoonlijkheid het hart van velen te openen voor de diepe wijsheid van het boeddhisme.

INHOUDSOPGAVE

Verlichting in vrouwelijke vorm

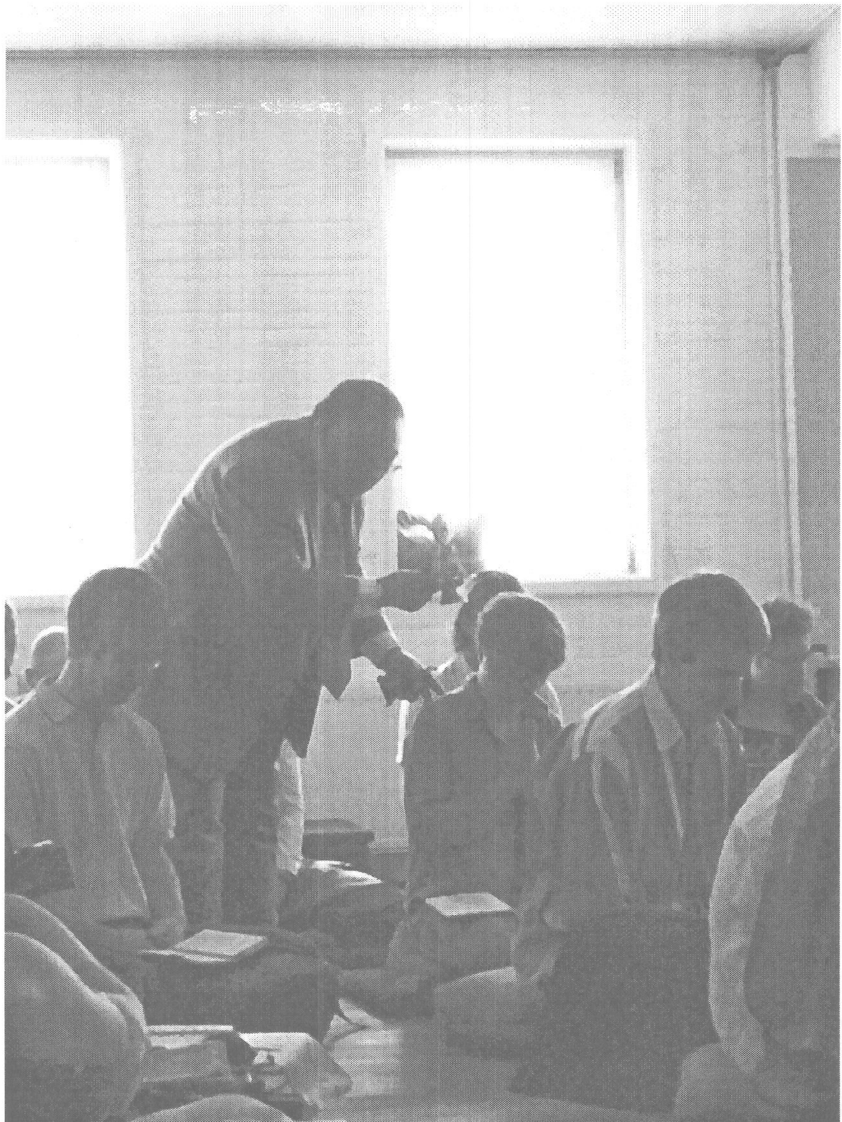
Gehlek Rimpoche geeft in het Amerikaanse tijdschrift Buddhadharma een uitleg van het belang van vrouwelijke boeddhafiguren en de vrouwelijke energie. Hij geeft aan hoe hij Tara-zegeningen geeft om meer mensen vertrouwd te maken met de vrouwelijke vorm van de verlichting. Verlichting is namelijk alleen mogelijk wanneer zowel mannelijke als vrouwelijke energieën volledig aanwezig zijn. Daarom brengt hij de vrouwelijke verlichte energie in ons leven.

Gehlek Rimpoche

Vertaling: Inge Eijkhout

Onlangs kreeg ik de kans om in het Rubin Museum of Art in New York te spreken bij de opening van de tentoonstelling *Vrouwelijke boeddha's: Verlichte vrouwen in de kunst van de Himalaya's*. Ik was erg blij met deze tentoonstelling, die voor zover ik weet de eerste in zijn soort is en gericht is op verlichting in vrouwelijke vorm. Het was de hoogste tijd dat er een dergelijke tentoonstelling zou komen en ik ben het museum dankbaar dat ze dit georganiseerd hebben.

Gehlek Rimpoche geeft Tara-zegening Mei 2006



Uit het feit dat er in de titel gesproken wordt over 'vrouwelijke boeddha's' blijkt al dat wanneer we over een boeddha spreken, de meeste mensen denken aan een mannelijke figuur. Hoewel boeddha's zowel mannelijk als vrouwelijk kunnen zijn, nemen we aan dat ze mannelijk zijn zolang het tegendeel niet gezegd wordt. Dat komt door de culturele achtergrond.

Het boeddhisme ontstond in het oosten en in de afgelopen 2500 jaar heeft het grotendeels onderdeel uitgemaakt van de patriarchale cultuur aldaar. Mannen maakten de dienst uit in de maatschappij waarin de Boeddha geboren werd, maar ook in Tibet, waar ik zelf opgroeide, was dat het geval. De hedendaagse westerse cultuur is echter heel anders dan de traditionele Aziatische. Het is voor mij helder dat we in deze tijd en in deze maatschappij het vrouwelijke moeten benadrukken. We leven in tijden van steeds verder toenemende

gelijkheid tussen man en vrouw. Als we daar nu niet ons voordeel mee doen door de vrouwelijke aspecten van het boeddhisme en van onze menselijke natuur te ontwikkelen, missen we een belangrijke kans.

Het bevoordelen van mannelijke beoefenaars is niet iets dat specifiek Tibetaans is; je ziet het overal in India en Azië terug. Dat bedoel ik met "culturele achtergrond". Het heeft niets te maken met de ware essentie van het boeddhisme: wanneer het gaat om spirituele beoefening zijn vrouwen even capabel als mannen. Het is voor onze traditie hoog tijd daar eens dieper over na te denken, te erkennen dat dit uit evenwicht is en er iets aan te doen. Het is onnodig deze culturele bagage nog langer met ons mee te slepen; het heeft noch spirituele waarde noch enig ander nut. Bovendien moeten we meer doen dan alleen het vrouwelijke als beginsel waarderen: we moeten ook vrouwelijke beoefenaars steunen en aanmoedigen.

In het Tibetaans boeddhisme noemen we Boeddha Shakyamoeni de 'historische' boeddha, ofwel de 'officiële' boeddha. Daarnaast erkennen we echter ook het bestaan van talloze andere verlichte wezens of boeddha's.

Een van de verlichte wezens in vrouwelijke vorm is Tara. De laatste tijd heb ik op verschillende plaatsen Tara-zegeningen gegeven. Deze ceremonie staat in een lange traditie in Tibet - het is niet iets dat ik zelf bedacht heb. Dit soort zegening wordt 'gom lung' genoemd en is een combinatie van meditatie [gom] en mondelinge overdracht [lung]. Door dit te doen hoop ik de verlichte vrouwelijke aanwezigheid meer voor het voetlicht te brengen.

Misschien ben ik hier niet echt de juiste persoon voor en is het belangrijk dat vrouwen dit gaan doen, maar ik heb het idee dat vanwege mijn achtergrond en mijn opleiding in het oude Tibet mijn ondersteuning een beetje zou kunnen helpen.

Wie is Tara?

Overal in de oosterse cultuur vinden we de figuur van Tara terug, zij het onder verschillende namen. In China wordt ze 'Kuan Yin' genoemd en in Japan 'Kannon', terwijl we haar in Tibet 'Drolma' noemen. De Sanskriet naam 'Tara' betekent 'zij die bevrijdt'. Tara staat bekend als de moeder van alle boeddha's en wordt vooral geassocieerd met lang leven en wijsheid. Er wordt gezegd van Tara dat ze als vrouwelijke manifestatie van de verlichte energie ons snel en krachtig te hulp schiet.

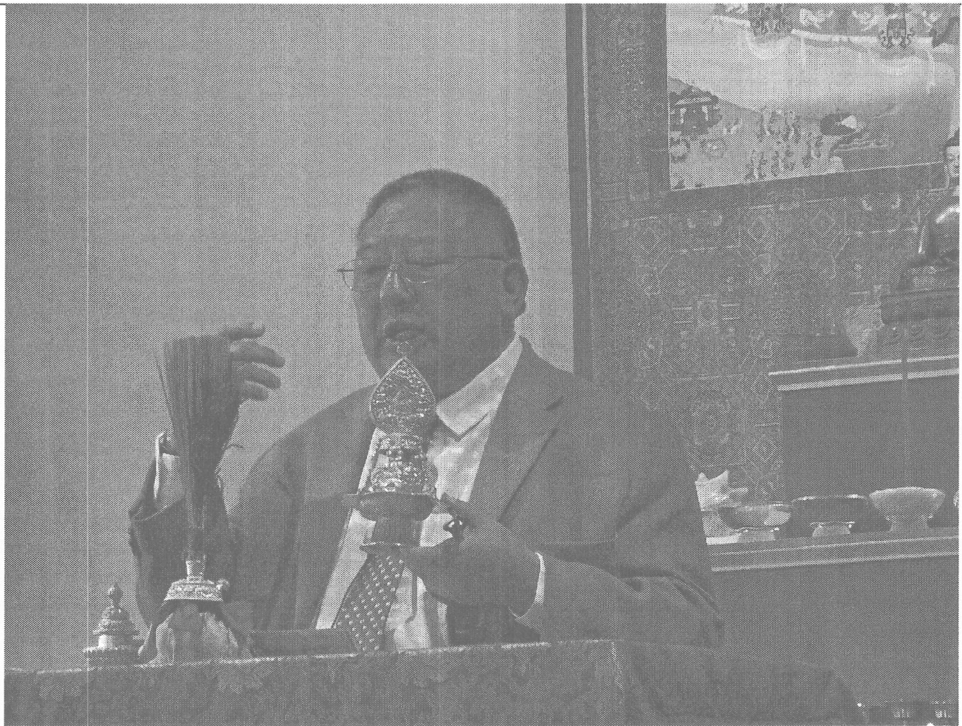
In het westen zijn we bekend met de figuur van Moeder Maria, wier kwaliteiten van onbegrensde compassie en liefde veel lijken op die van Tara. De meesten van ons zijn dus wel op de een of andere manier bekend met Tara en de kwaliteiten waar ze voor staat. Het feit dat ze op verschillende plaatsen verschillende namen heeft of iets anders wordt afgebeeld, toont alleen maar aan hoe populair en belangrijk ze voor ons is. We beseffen allemaal de noodzaak van compassie en zorg voor anderen, en dat is waar Tara voor staat.

Maar wat is Tara? Waar komt ze vandaan en hoe gaat ze te werk? Er zijn verschillende verhalen verteld door de grote meesters, maar de meest betrouwbare en algemeen aanvaarde bron is 'De oorsprong van de Tara Tantra', in het begin van de 17e eeuw opgetekend door Taranatha. Volgens deze tekst was Avalokiteshvara, de bodhisattva van mededogen, heel druk bezig alle wezens te helpen. Op een gegeven moment werd hij echter overweldigd door de omvang van zijn taak en de enorme hoeveelheid lijden die alle wezens ondervinden. Er wordt gezegd dat hij zich zo inleefde dat hij begon te huilen, en in zijn wanhoop uitriep: "Ik heb hulp nodig!" Hij pinkte een traan van zijn wang, slingerde die weg, en plotseling verscheen daar Tara, die zei: "Ik kom u helpen".

Er wordt ook verteld dat Tara oorspronkelijk een mens was zoals wij. Ze werkte hard om zichzelf te ontwikkelen, net als Boeddha Shakyamoenie. Als bodhisattva had ze zich ertoe verplicht alle wezens te helpen. En als bodhisattva was ze in staat een wedergeboorte als man of vrouw te kiezen. Ze koos blijvend voor de vrouwelijke vorm.

Het belang van de vrouwelijke energie

Tara maakte deze keuze vanwege het belang van de vrouwelijke energie en omdat vele



culturen vrouwen als minderwaardig zien, hoewel ze even goed in staat zijn tot verlichting als mannen. Op een bepaald punt in de wereldgeschiedenis ging men de vrouwelijke gestalte als minderwaardig zien. Dat is heel jammer, maar het weerspiegelt wel grotendeels de samenleving van toen. Dat is de reden waarom Tara besloot vrouw te blijven en te werken als een verlicht wezen in vrouwelijke vorm.

Dit is een belangrijk punt met twee verschillende boodschappen. De ene boodschap is dat mededogende mensen niet terugdeinzen voor een moeilijke taak en de andere is dat de problemen van mensen alleen door mensen opgelost kunnen worden. Er is geen god die uit de lucht valt en ons komt verlichten; we moeten het echt zelf doen. Daarom zei Boeddha dat we verantwoordelijk zijn voor onszelf. Zo denk ik bijvoorbeeld ook dat het Tibetaanse probleem alleen door de Tibetanen zelf opgelost kan worden, en dat anderen enkel een helpende hand kunnen bieden. Problemen van mannen kunnen alleen door mannen opgelost worden en vrouwen kunnen daarbij slechts helpen. Zo kunnen ook vrouwenproblemen alleen door vrouwen opgelost worden, en mannen kunnen daarbij alleen maar behulpzaam proberen te zijn.

In het Tibetaans boeddhisme zien we in dat verlichting zowel vrouwelijke als mannelijke aspecten omvat. We zeggen dat verlichting niet mogelijk is zonder zowel wijsheid als compassie, wat soms aangeduid wordt met 'wijsheid en methode'. Wijsheid, of inzicht in de leegte, is verbonden met het vrouwelijke omdat de 'lege' aard van de werkelijkheid de basis of de moeder van alles is. Zoals in de Hartsoetra gezegd wordt: "vorm is leegte en leegte is vorm". Met andere woorden: er is geen vorm, geen werkelijkheid buiten de leegte. Op die manier is de leegte de moeder van alles. En wijsheid, het inzien van deze waarheid, wordt geassocieerd met leegte. Dat is de reden dat wanneer we spreken over het wijsheidsaspect van de verlichting, we dit associëren met het vrouwelijke. En zoals zonder een moeder nooit een kind kan worden voortgebracht, zo zal compassie zonder wijsheid nooit voldoende zijn om verlichting voort te brengen - hoe sterk die compassie ook mag zijn.

Vrouwelijke yidams

Het vrouwelijke aspect van de verlichting wordt vertegenwoordigd door vrouwelijke boeddhafiguren (yidams). Overal in de Tibetaanse kunst zien we afbeeldingen van vrouwelijke figuren. Er zijn vredige vormen zoals Tara, half-toornige vormen zoals Vajrayogini en toornige vormen zoals de vrouwelijke beschermer Palden Lhamo. Ieder van deze heeft een mannelijke tegenhanger, omdat het mannelijke en het vrouwelijke aspect beide nodig zijn voor verlichting. Sterker nog: we hebben beide nodig gedurende het hele spirituele pad.

De eenwording van mannelijke en vrouwelijke energieën is de sleutel tot onze uiteindelijke spirituele vrijheid. Zonder het mannelijke en het vrouwelijke aspect is er geen verlichting mogelijk: er is geen eenheid van wijsheid en methode; er is geen eenheid van helder licht en illusielichaam; er is geen eenheid van lichaam en geest.

We zien deze combinatie van energieën ook gedurende de periode van opbouw van verdienste. Er zijn twee soorten verdienste.

Wijsheidsverdienste ontwikkelt de geest van een boeddha, terwijl de activiteiten gerelateerd aan compassie (methodeverdienste) het lichaam van een boeddha ontwikkelen. Op het niveau van verlichting is er geen dualiteit meer tussen lichaam en geest. Je zou kunnen zeggen dat ze op dezelfde frequentie functioneren. Maar we hebben beide nodig: beide aspecten moeten ontwikkeld worden totdat we de verlichting bereiken.

Compassie en wijsheid zijn de basis van ons spirituele werk en zij geven ook het uiteindelijke resultaat. Verlichting is dus afhankelijk van zowel het mannelijke als het vrouwelijke.

Als je kijkt hoe de boeddhistische beoefeningen zich ontwikkeld hebben, ziet het ernaar uit dat de mannelijke beoefenaar bevoorrecht werd. Zoals ik eerder heb gezegd werden deze beoefeningen ontwikkeld in door mannen gedomineerde culturen. Zo betekent een van de Tibetaanse woorden voor 'vrouw' bijvoorbeeld 'lagere geboorte'. Hoewel men de beoefening van zowel mannelijke als vrouwelijke yidams als noodzakelijk voor verlichting beschouwt, kregen de mannelijke yidams meer nadruk. Vrouwelijke yidams zoals Vajrayogini werden heel geheim gehouden. Ze wilden in de kloosters niet aanmoedigen dat de monniken zouden mediteren op die prachtige vrouwelijke figuren. Aangezien ik zelf ook monnik geweest ben, kan ik begrijpen dat dat inderdaad een grote afleiding had kunnen zijn! Dus om de kloostergeloften te helpen bewaren, waren de meditatieboeddha's voornamelijk mannelijk.


Chittamani Tara

Drie Tara-beoefeningen

Het is belangrijk je te realiseren dat het object van toevlucht niet een gele oosterse man in een gouden gewaad hoeft te zijn. Tara is zelf een boeddha en is volledig geschikt om object van toevlucht te zijn.

Hoewel Vajrayogini buitengewone kwaliteiten heeft is haar beoefening niet voor iedereen weggelegd. Bij een dergelijke beoefening krijg je te maken met allerlei geloften en verplichtingen en dat kan problemen opleveren. Tara kan echter door iedereen beoefend worden en men kan er veel profijt van hebben. Via de Tara-beoefening maken we een verbinding met dit al-aanwezige verlichte wezen als iemand waartoe we toevlucht kunnen nemen, tot wie we kunnen bidden; iemand die ons hart raakt en ons leven inspireert.

Om aan de behoeften van de verschillende mensen tegemoet te komen, zijn er verschillende Tara-beoefeningen. Ik zal er enkele van hier introduceren, in de hoop dat jullie daar iets aan hebben.

Bij deze beoefeningen maken we gebruik van visualisatie: we visualiseren Tara niet als een schildering of luchtspiegeling, maar als een volledig verlicht wezen met de kwaliteiten van wijsheid en mededogen die jou helpen jezelf te helpen. In het Tibetaans boeddhisme associëren we alles wat bestaat met bepaalde kleuren. Zo zijn bijvoorbeeld de traditionele elementen aarde, water, vuur, lucht en ruimte ieder verbonden met een bepaalde kleur. We associëren ook bepaalde geestesgesteldheden met bepaalde kleuren. We visualiseren de kleuren en de elementen waarmee ze geassocieerd worden in hun zuivere, niet vervuilde en volledig levende vorm. In de beoefeningen visualiseren we deze kleuren in de vorm van licht en nectar die vanuit Tara stromen om ons nieuw leven te geven en te beschermen.

Het helen van de elementen

Via Tara kunnen we leren onszelf te helen. Om onszelf te helen moeten onze elementen geheeld worden. Waarom moeten de elementen

worden geheeld? Allereerst moeten we ons afvragen wat het betekent om te leven. We leven omdat de geest, het bewustzijn, in het fysieke lichaam verblijft. Zolang het fysieke lichaam en de geest tegelijkertijd functioneren, noemen we het leven. Wanneer die verbinding verbroken is, noemen we het dood.

Een gezond leven is afhankelijk van een goede afstemming van lichaam en geest. Lichaam en geest moeten beide in evenwicht zijn. Een gezonde geest is een geest die in evenwicht is; als je de geestelijke balans verliest, draai je door of word je een kasplantje.

Ook het lichaam moet in balans zijn. In de traditionele oosterse geneeskunst wordt gezegd dat het lichaam uit vijf elementen bestaat: aarde, water, vuur, lucht en ruimte. Als de lichaamselementen uit balans zijn, kunnen we problemen krijgen die niet alleen het lichaam, maar ook onze geestesgesteldheid aantasten.

In het lichaam staat het *aarde-element* voor de botten en het vlees, het *waterelement* vertegenwoordigt de vloeistoffen in het lichaam en het *vuurelement* hoort bij de spijsvertering. Het *luchtelement* is gerelateerd aan de energie van de circulatie (van het bloed, de zuurstof en het zenuwstelsel), en je hebt het *ruimte-element* in je lichaam nodig omdat het anders uit elkaar valt.

De elementen hebben ook een emotionele component. Het *ruimte-element* is gerelateerd aan het gevoel van ruimtelijkheid. Wanneer er een onbalans is in het ruimte-element, voelen we ons opgesloten en beperkt in ons denken. Het *luchtelement* wordt geassocieerd met de geest en het mentale functioneren. Wanneer het luchtelement uit evenwicht is kun je wispelturig of nerveus worden; wanneer de lucht wel in balans is dan is je geest nieuwsgierig en flexibel en ben je in staat nieuwe ideeën en denkwijzen te vatten. Een onbalans in het *vuurelement* kan leiden tot impulsief en 'heethoofdig' gedrag. Een gezond vuurelement versterkt je wilskracht echter en stelt je in staat gepassioneerd en geïnspireerd in je inspanningen te zijn. Een gezond *waterelement* helpt je emoties te kalmeren; anders kun je overgevoelig worden of emotioneel instabiel. En door een gezond *aarde-element* kun je goed geaard zijn.

In de Tara-beoefening van het helen van de elementen leren we het visualiseren van en werken met de energieën die zorgen voor het evenwicht van deze elementen. In deze beoefening visualiseren we dat er gekleurd licht uit Tara stroomt, waardoor ieder van onze elementen vernieuwd wordt met de essentie van onuitputtelijke vitaliteit. We associëren gouden licht met het aarde-element en wit schitterend licht met het waterelement. Het vuurelement is oranje-rood als de gloed van gloeiend gesmolten metaal, het aarde-element is smaragdgroen en het ruimte-element azuurblauw. We visualiseren dat deze kleuren uit Tara voortkomen. Het licht van ieder element reikt tot aan de verste uithoeken van het universum en verzamelt daar de essentie van dat element. Dan visualiseren we dat dit licht, met de nectar van dezelfde kleur, ons lichaam totaal vult en verjongt. Dat doen we zo één voor één met alle elementen.

De zes-schildenbeoefening van Tara

De zes-schildenbeoefening is een heel praktische en behulpzame beoefening die we kunnen gebruiken om obstakels te verwijderen en onszelf en degenen waar we om geven te beschermen tegen schadelijke invloeden.

In deze beoefening visualiseren we schilden van verschillende kleuren licht dat vanuit Tara schijnt en ons en onze geliefden omcirkelt in concentrische beschermingscirkels. Deze schilden transformeren onze gewone neurosen in hun wijsheidsnatuur. Die wijsheidsnatuur wordt dan een krachtige en vaardige energie die ons verheft en onszelf en anderen helpt.

Het eerste schild is *wit*; niet alleen voor het uit de weg ruimen van moeilijkheden maar ook voor het zuiveren van fouten. Het volgende schild bestaat uit *gouden* licht, dat staat voor het toenemen van welvaart en ook voor het ontwikkelen van onze kwaliteiten. Een schild van *rood* licht geeft ons kracht en een gevoel van bekwaamheid en vertrouwen. Het *blauwe* schild geeft niet alleen de toornige kwaliteiten om nee te zeggen wanneer dat nodig is, maar ook de met inzicht gehanteerde kracht van vernietiging wanneer de situatie daar om vraagt. Het *groene* schild is niet alleen voor allerlei verschillende activiteiten maar ook voor de gewone en buitengewone krachten die nodig zijn op het pad naar de verlichting.

Het laatste schild bestaat uit *roestkleurig* licht dat helpt de kwaliteiten te stabiliseren die we van de andere schilden krijgen. Dit is ongelofelijk belangrijk omdat spirituele ontwikkeling zonder stabiliteit niet mogelijk is.

Bescherming tegen de acht angsten

Tara kan ons ook leren onszelf te beschermen tegen de acht angsten. Daarbij hebben we het dan niet over gewone angsten zoals de meeste mensen die ervaren, zoals angst voor gevaarlijke dieren, nachtmerries, ziekten of een voortijdige dood.

In deze beoefening gebruiken we de kracht van Tara's mantra *Om Tare Tutare Ture Soha*. Om staat voor Tara's verlichte lichaam, spraak en geest. *Tare* betekent 'zij die bevrijdt van lijden'. *Tutare* betekent 'zij die bevrijdt van de acht angsten'. *Ture* betekent 'zij die bevrijdt van onwetendheid met de wijsheid die het ware einde aan lijden brengt'. Soha betekent 'moge de betekenis van de mantra wortel schieten in mijn geest'.

Deze mantra wordt gebruikt voor het overwinnen van de acht angsten van de spirituele beoefenaar:

De leeuw van trots: Als koning van de jungle kijkt de leeuw op iedereen neer en neemt van niemand iets aan. Onze trots isoleert ons van hulp en houdt ons in de greep van de onwetendheid.

De olifant van onwetendheid: De metafoor voor onwetendheid is de olifant - niet een gewone olifant, maar een wilde dronken olifant. Zo'n olifant vertrapt iedereen die hem in de weg staat. Dat is precies wat onwetendheid ons aandoet.

Het vuur van woede: Het vuur van woede wordt aangewakkerd door de wind van een verwrongen geest die, veroorzaakt door de olifant van onwetendheid, het vuur krachtig doet oplaaien.

De slang van jaloezie: Als een slang in de schaduw verbergt jaloezie zich in het duister van onwetendheid. Wanneer we zien dat het anderen beter vergaat dan onszelf, valt de slang aan en vergiftigt ons. En zodra we de kans krijgen, verspreiden we dat gif onder anderen.

De dief van de verkeerde zienswijze: Wat doet een dief? Hij steelt onze kostbare bezittingen. Op dezelfde manier berooft de verkeerde zienswijze ons van de kans om enige voortgang te boeken op het spirituele pad.

De ketenen van gierigheid: Iedereen ziet vrijgevigheid als iets positiefs. Gierigheid is er het tegenovergestelde van. Het houdt ons geketend, zodat we niet in staat zijn iets positiefs te doen. Het houdt ons hopeloos vast in samsara.

De wateren van gehechtheid: Gehechtheid functioneert als een wild stromende rivier. Het houdt ons gevangen in de stroom van samsara, voert ons mee en brengt ons steeds verder van de oever van bevrijding.

Het spook van de twijfel: Spoken verrichten hun werkzaamheden meestal in de nacht. Op dezelfde manier opereert de twijfel in het duister van onwetendheid. Het maakt ons bang en verward en het voorkomt dat we de weg vinden naar het licht van de bevrijding.

Met de kracht van de mantra van Tara mediteren we op ieder van deze angsten en de tegenkrachten die we kunnen inzetten.

Trots gaan we tegen met de nederige gedachte dat we niet alles weten. Dat is gemakkelijk in te zien: probeer bijvoorbeeld maar eens alle botten van je eigen lichaam op te noemen.

Onwetendheid wordt uiteindelijk overwonnen door de wijsheid die de leegte herkent. Tot we zo ver zijn kunnen we aandacht toepassen om ons steeds bewuster te worden van de consequenties van onze daden.

Woede heeft als tegengif geduld. We kunnen geduld gebruiken om te herleiden wat precies de bron van onze boosheid is en te zien welke dwaasheid daar meestal aan ten grondslag ligt.

Jaloezie kan tegengegaan worden met mededogen. Door inzichtanalyse zien we dat alle wezens het verlangen naar geluk delen. In plaats van een ander zijn geluk te misgunnen, kunnen we ons gaan verheugen over diens succes.

Verkeerde zienswijzen kunnen tegengegaan worden door het inzicht dat onze handelingen consequenties hebben. Onze negatieve

handelingen zullen uiteindelijk resulteren in lijden voor onszelf en onze positieve daden zullen ons uiteindelijk vrede en vreugde geven.

Gierigheid heeft als tegenkracht het beoefenen van vrijgevigheid. Dat lijkt nogal voor de hand liggend, maar om vrijgevigheid te kunnen beoefenen moeten we allereerst inzien dat dat begint met vrijgevigheid tegenover onszelf. Wanneer we erop mediteren hoe gierigheid ons berooft van al onze vreugde en waardering voor het leven, zullen we vrijgevigheid gaan praktiseren.

Gehechtheid wordt tegengegaan door een begrip van de vergankelijke aard van de realiteit.

Twijfel gaan we tegen met intelligent vertrouwen. Dit is het soort vertrouwen in de leringen dat we ontwikkelen door persoonlijk te onderzoeken en testen wat we horen. De Boeddha zei al dat we ieder van zijn leringen moeten onderzoeken alsof we een kostbaar stuk goud kopen.


Witte Tara

Betrouwbare instructie

Het is belangrijk om het vrouwelijke op te nemen in onze beoefening, want we kunnen niet het uiteindelijke resultaat van de verlichting bereiken zonder onze mannelijke en vrouwelijke aspecten te perfectioneren. De ultieme ontwikkeling van het vrouwelijke binnen jezelf wordt 'helder licht' genoemd, wat omschreven kan worden als de directe waarneming van de leegte. De ultieme ontwikkeling van het mannelijke is het illusielichaam. De combinatie van deze twee noemen we de eenheid. Zoals gezegd is dit de eenheid van verlichte geest en verlicht lichaam. Het is de eenwording van relatieve en absolute waarheid. Het is het allerhoogste dat we kunnen ontwikkelen. Als we het ene aspect ontwikkelen zonder het andere, zullen we nooit in staat zijn deze eenheid te bereiken.

Op dit moment kan de uiteindelijke verlichting een onmogelijke opgave lijken. Maar we hebben wel door het ontwikkelen van de beginselen die door de Tara-beoefening geboden worden hier en nu de gelegenheid om onszelf te helpen.

Natuurlijk zit er meer achter deze beoefeningen dan de simpele beschrijvingen die ik hier gegeven heb, maar mijn belangrijkste doel was het belang te laten zien van het vrouwelijke beginsel in het boeddhisme en de mogelijkheden aan te geven om dit een belangrijk onderdeel te maken van onze spirituele reis.

Als je dit vrouwelijke aspect verder wilt onderzoeken, raad ik je sterk aan een betrouwbare instructiebron te zoeken. Gelukkig zijn er die dezer dagen vele, zowel in de vorm van gekwalificeerde leraren als in boeken die gedetailleerd uitleg geven over wat er door Tara-beoefening allemaal mogelijk is. •

Verder lezen:

Tara: The feminine Divine, door Bokar Rinpoche (ClearPoint Press)

Female Buddhas: Women of Enlightenment in Tibetan Mystical Art, door Glenn H. Mullin and Jeff J. Watt (Clear Light Books)

In Praise of Tara, door Martin Willson (Wisdom Publications)

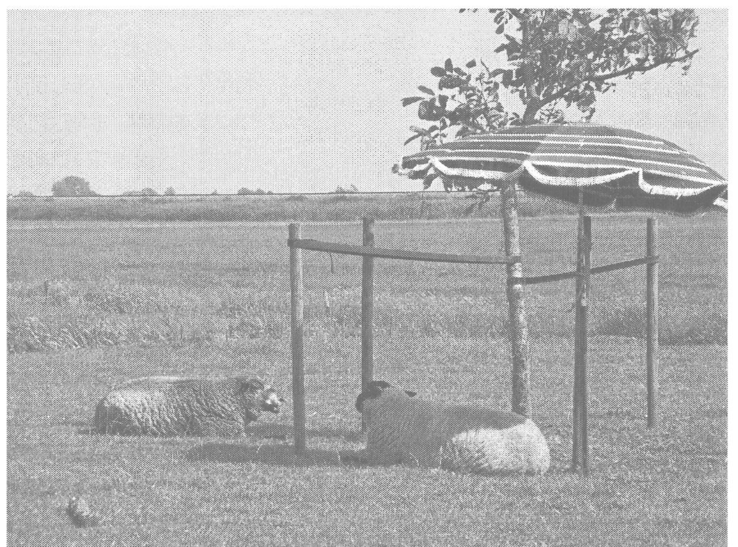
The Tara Box: Rituals for Protection and Healing from the Female Buddha, door Gehlek Rinpoche, samen met Brenda Rosen (New World Library)

The Practice of the Triumphant Ma: Healing practices based on the Deity Tara, transcript van Gehlek Rimpoche

Thuiskomen in mezelf in Us Thús

Karin Wilbrink

Karin geeft een impressie van haar ervaringen bij de vijfdaagse stilteretraite getiteld 'Rusten in de natuur van de geest', die in het voorjaar gehouden werd onder leiding van Alfred Woll. Locatie was Boeddhistisch centrum Us Thús in Friesland, een boerderij waar ook oude en zieke dieren hun laatste levensjaren door kunnen brengen.



Een dharmacentrum aan een doodlopende weg,
een kleine mandala in een weids landschap,
Tibetaanse gebedsvlaggen klapperen in de wind.
Oude populieren vol bodhibladeren laten
het regenen – in mijn verbeelding dan.

Wie doet deze indrukken op, en hoe en waarom?
Is het wel "mijn" verbeelding?
Een boemeltreintje glijdt langs.
Ik volg het geluid tot het wegsterft.
En dan... niets.
Even geen geluid, geen gedachte.

Eindeloos parelende parelhoentjes roepen
"gelukgelukgelukgelukgelukgelukgelukgeluk".
Waar en waarom begint het geparel en
waarom houdt het evenzo plotseling weer op?
Zo vergaat het ook mijn observaties, ervaringen en gedachten.
Een oud slurpend en knorrend varken draait zich om in zijn hok;
een minstens zo oud hondje, kaal en schurftig,
schuifelt over het erf.
Tijdelijke bezoekers hier, net als ik.

Ik? Wie of wat is dat? Waar bevind zich dat?
Heeft het een vorm, een kleur?
De zoektocht begint:
wie of wat is de waarnemer van mijn gedachten
en wie neemt die mentale waarnemer weer waar?
Rimpoche zou zeggen: "Like Russian dolls".
"Niets bestaat op zichzelf en vanuit zichzelf.
Zie dat helder
en wijsheid en compassie komen vanzelf op."

Dagenlang mediteren, stilte betrachten, niets forceren,
zachtjes benaderen, openstaan, toestaan:
mijn gedachten zijn voedsel voor meditatie.
En dan is het er ineens: ruimte, alertheid, helderheid,
vriendelijkheid en humor in overvloed.
Zó veel dat ik ervan schrik en mijn ratio het heft weer
snel in handen neemt.

"Excellent, excellent. Highest perfect wisdom is
accomplished exactly like that", klinkt het in me.
Dat is enkel entertainment, zegt Alfred.
"No attainment, also no non-attainment"
zingt het verder in mij.
Twee stokoude schapen, zo zie je ze niet vaak,
staan samen onder een parasolletje in de wei.

Rimpoche kijkt me vriendelijk en bemoedigend aan
vanaf het geïmproviseerde altaar.
Naar binnen keren maakt mijn wereld niet kleiner;
in tegendeel, juist uitgestrekter en meer in verbinding.
Het gevoel van bevrijding dat ik even heb aangeraakt
smaakt naar meer.

Het is geen somber gevecht gebleken,
eerder luchtig, vriendelijk, zacht en vol humor.
Het niet-bereiken ligt vlak om de hoek. •



Aangeraakt

Uit niet zijn gerezen.
Anders dan het wezen
Dat ik denk
te zijn

Ben ik zonder denken
dan
het Wezen
dat ik zou willen
zijn?

Elly van Doorn

OP GEVOEL GETROFFEN

Rubriek met bijdragen over cultuur, kunst, literatuur, gebeurtenissen die op gevoel treffen, die een appèl doen op hartniveau. De rubriek staat open voor bijdragen van lezers van de Jewel Heart Nieuwsbrief. Ditmaal Elly's ervaringen bij het bezoeken van een Rodin-tentoonstelling in Arnhem, waar alles hetzelfde maar toch anders bleek te zijn.

Rodin

Elly van Doorn



Balzac

Vol verwachting zet ik mijn fiets op het grote plein voor de kerk op slot. Voor de deur op het bordes staat een meer dan levensgrote Balzac. Dé Balzac. Hij staat een beetje verloren op het bordes tegen de monumentale deuren van de Eusebiuskerk geplakt. Er is toch veel meer ruimte op het plein een paar treden lager? En hadden ze hem niet beter op een sokkel kunnen plaatsen? Maar goed. Ik ga naar binnen en moet concluderen dat ik het reductiekaartje thuis op tafel heb laten liggen. Ik heb geen zin weer terug te moeten fietsen om het alsnog op te halen maar betaal liever de volle entreeprijs in de overtuiging dat de tentoonstelling de prijs zeker waard zal zijn.

De volgende zware deuren geven toegang tot het middenschip van de kerk. Het is altijd weer ademen en ervaren wanneer ik een kerk binnenga. Dat doet me iets. Een gevoel van ruimte, rust en gelijkmoedigheid. Of is het iets anders? Maakt niet uit wat het is, maar het is er weer en ik ga om de hoek van de deur zitten, om die eerste indruk op me in te laten werken en een glimp op te vangen van 'De Denker', die achterin de ruimte tegenover me zit te doen wat hij nou eenmaal moet doen. Wat is de ruimte van de kerk groot. Prachtig ruim en leeg; na de beeldenstorm is er waarschijnlijk weinig of geen kerkelijke kunst in blijven staan. Sinds de restauratie na de verwoestingen van de laatste wereldoorlog wordt de kerk alleen nog gebruikt voor exposities en andere kunstzinnige of culturele zaken. Toch blijft de kerksfeer van de ruimte voor mij onmiskenbaar behouden.

Ik kan me maar moeilijk van de stoel en het genieten losrukken om mijn rondgang te beginnen en bekijk alles nog maar even van een afstand. Wat lijken de beelden in deze ruimte klein. Toen ik Rodin voor het eerst 'ontdekte' was de tijd waarin ik leefde en voelde heel anders. Ik voelde me vrij en ongebonden na een jarenlang slecht huwelijk. De emancipatiegolf kon me eindelijk geven wat ik wilde en daar maakte ik graag gebruik van.

Rodin was een van mijn ontdekkingen. Ik ging naar Parijs om daar zijn werk in zijn eigen woon- en werkomgeving te bewonderen in een roes van ongeëvenaarde vrijheid. Ik was helemaal verkocht. Maar er is veel gebeurd sinds die tijd.

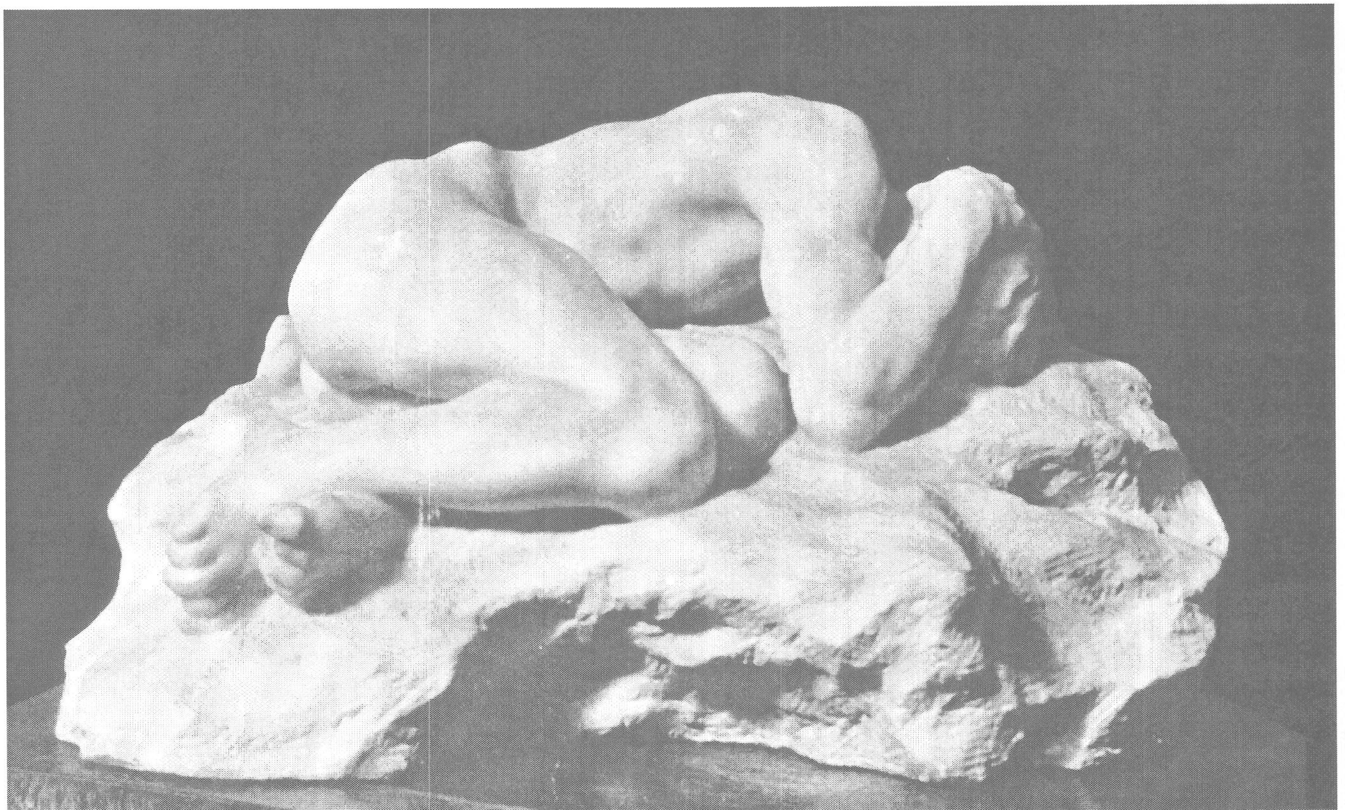
Dat wordt me heel duidelijk tijdens de rondgang. De beelden zijn schitterend en geen spat anders dan toen. Maar ik ben niet meer de vrouw van toen en ze staan in een heel andere omgeving. Het enthousiasme van die dagen kan ik nergens meer vinden. Het lyrische gevoel, de emotie, hoe was dat ook alweer? Jaren geleden heb ik alles onder bepaalde omstandigheden op een bepaalde manier beleefd en bekeken. Wat er was is er niet meer. Het is slechts een herinnering en dan nog een zwakke, want ik weet dat de ervaring heftig was. Misschien heb ik me te lang niet meer in Rodin verdiept. Het lijntje niet vastgehouden dat me aantrok. Dat was toch ook al weer ruim twintig jaar geleden. Eigenlijk ben ik zwaar teleurgesteld.

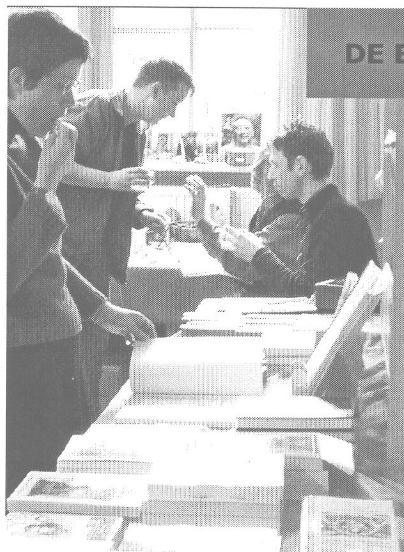
Er wordt me nog meer duidelijk. Zo werkt dat dus. Alles bestaat alleen in onderlinge afhankelijkheid. Alles kan zo onder je eigen ogen veranderen; ook zonder dat het object in het moment verandert. Voor oude interpretaties komen nieuwe in de plaats. Daar kun je richting aan geven en keuzen voor maken. Daar kun je energie in stoppen. Zo kun je een eigen kijk op de wereld scheppen onder allerlei omstandigheden en je eigen ervaringen beïnvloeden, waardoor je hele wereld verandert. Mijn wereld is niet meer de wereld van twintig jaar geleden. Er zijn andere dingen voor in de plaats gekomen. Ook mijn kijken naar de dingen is veranderd. Maar als je het enthousiasme in iets wilt behouden, dan moet je blijven investeren. Anders dooft de vlam.

Ik kijk nog eens om, de kerk in, en zie de ruimte. Nog even zitten en kijken. Fijn is dat.

Kom, ik haal mijn fiets van het slot en trap tegen de wind in. Een illusie armer, een leven rijker. •

Wanhoop





DE BOEKENTAFEL

In deze rubriek worden boeddhistische boeken gepresenteerd die een mooie aanvulling kunnen vormen op de lessen van onze leraar Gehlek Rimpoche. Het doel is de lezer te enthousiasmeren, en te laten zien dat er een enorm breed scala aan boeken op de markt is waarmee je je kennis kunt verdiepen. Dit keer zijn is er als speciaal onderwerp gekozen voor 'The Wheel of Sharp Weapons', een prachtige tekst over het trainen van de geest en de werkingen van karma van de hand van Dharmaraksita. Hoewel het nog niet zeker is, zal Gehlek Rimpoche hier waarschijnlijk in november les over gaan geven. De andere hier besproken boeken zijn nieuw verschenen uitgaven. N.B.: De redactie pretendeert niet alle boeken te kunnen lezen en beoordelen. Beschrijvingen zijn voornamelijk afkomstig van de uitgever.

Inge Eijkhout

The Wheel of Sharp Weapons

Dharmaraksita
The Wheel of Sharp Weapons
Met commentaar van Geshe Ngawang Dhargyey
Library of Tibetan Works and Archives, 86 pag.,
ca. € □

'The Wheel of Sharp Weapons', toegeschreven aan Dharmaraksita, is een van de meest hoogstaande van de werken over het trainen van de geest. Met perfect altruïsme kan blijvend geluk bereikt worden en vrede voor jezelf en anderen. Dit werk is het beste gereedschap om de twee vijanden te vernietigen: die van vasthouden aan een zelf en koesteren van een zelf. Met commentaar van Geshe Ngawang Dhargyey.

Geshe Lhundub Sopa
Peacock in the Poison Grove
Wisdom Publications, 311 pag., ca. € 20

Dit boek bevat twee teksten van Atisha's guru Dharmaraksita: 'Peacock in the Poison Grove' en 'The Wheel of Sharp Weapons', beide teksten uit de Kadam-traditie van het trainen van de geest *(lojong)*. De verzen behoren tot de oudste en meest dramatische lojong-teksten. Behalve het commentaar van Geshe Sopa geven de vertalers een historische en thematische inleiding waarin ze duidelijk maken uit wat voor wereld deze verzen stammen en waarom ze ons tegenwoordig ook nog steeds aanspreken.

Robert A.F. Thurman & Tad Wise
De heilige berg: Een spirituele reis door de Himalaya
Elmar, 383 pag., ca. € 24

In het rauwe, verlaten landschap van West-Tibet bevindt zich de berg Meru, de heilige berg, het legendarische centrum van het universum, een heilige plaats voor hindoes en boeddhisten. Voor prof. Robert Thurman, een van de eerste westerlingen die tot monnik werd gewijd, ging een lang gekoesterde wens in vervulling toen hij er met een groep naar toe trok. Schrijver Tad Wise, een voormalige leerling van Thurman, besloot ook mee te gaan. Hij schreef een verslag van de reis en zijn eigen ervaringen, en tekende ook de dharma-lessen van Thurman op. Thurman behandelt op deze reis Dharmaraksita's tekst 'The Wheel of Sharp Weapons'.
Wise wordt geconfronteerd met de magie van de berg, zijn mythe en zijn mensen, en wordt van cynische scepticus tot geëmotioneerde pelgrim.
In het boek wisselen Wise en Thurman de hoofdstukken af, wat het contrast benadrukt tussen niet alleen hun gezichtspunten en persoonlijkheden, maar ook hun schrijfstijlen. Zo ontstaat er een combinatie van een levendig reisverhaal en boeddhistische leringen.

FPMT
Mahayana Mind Training: The Wheel of Sharp Weapons
Kunchab Publikaties, ca. $ 140

"Daarom worden bodhisattva's vergeleken met pauwen die giftige planten eten en daar de prachtige kleur van hun veren door krijgen. Bodhisattva's leven van verduisteringen, die ze transformeren naar de essentie van de beoefening. Ze accepteren alles dat op hun pad komt en vernietigen daarmee het gif van het vasthouden aan verlangens..."
Dit studiepakket bevat 14 DVD's met lessen van Ven. George Churinoff, meditaties en discussies, een

vertaling van de basistekst, een test met vraag en antwoord en andere studiematerialen. Te bestellen van www.fpmt.org.

Nieuwe uitgaven (Nederlands)

Robert A.F. Thurman (vert.)
Het Tibetaanse Dodenboek
Altamira-Becht, 352 pag., ca. € 22,50

Het Tibetaanse Dodenboek is een van de belangrijkste en meest geraadpleegde boeken uit de Tibetaanse cultuur. Het bevat uitvoerige instructies voor mensen die hun dood onder ogen zien, alsook voor familieleden en vrienden die de stervende bijstaan. Het Dodenboek beschrijft de ervaringen van de zogeheten tussenstaat: het proces dat zich afspeelt tussen sterven en geboorte.
De vertaling en het commentaar van de Amerikaanse hoogleraar boeddhistische studies Robert Thurman worden in zijn voorwoord door de Dalai Lama gekarakteriseerd als 'een unieke combinatie van eruditie en persoonlijke toewijding'. Deze vertaling steekt andere westerse vertalingen naar de kroon. Vertaald naar het Nederlands door Hans van de Bogaert.

Stephen Batchelor
Mara: Een boeddhistische visie op goed en kwaad
Uitgeverij Asoka, 216 pag., ca. € 18,50

"Steeds weer besluit ik vol overgave om het goede te doen en toch doe ik het tegenovergestelde." Met deze observatie weet Stephen Batchelor de lezer rechtstreeks te betrekken bij de hoofdpersoon van zijn boek: de duivel (in het Sanskriet en Pali: Mara). Leven met de duivel, met Mara, is leven met het conflict tussen de goede en kwade neigingen die we van nature hebben. Het is een conflict dat ons hele leven aanhoudt, zegt Batchelor, en waarin we ten diepste ons mens-zijn ervaren.
De duivel uit de bijbelvertellingen heeft dezelfde hoedanigheid als Mara de Boze in de klassieke boeddhistische teksten. Tot aan het eind van zijn leven wordt de Boeddha geconfronteerd met Mara, die in allerlei gedaanten verschijnt. Onverdroten zoekt Mara naar een zwakke plek om daar houvast te vinden en binnen te dringen. In onze gevoelswereld probeert hij een klimaat van angst te handhaven, in ons denken zaait hij onrust en twijfel. Of hij probeert ons juist te sussen met een wereld vol schijnzekerheden, vermaak en materiële gemakken. Wat opvalt in Batchelor's verhandeling is zijn warme betrokkenheid bij de mens die aarzelend en struikelend een weg zoekt. Met zijn fijnzinnige schrijfstijl voert hij ons langs passages uit de bijbel en de klassieke boeddhistische leerredes, aangevuld met citaten uit de koran, uit werk van Santideva, Pascal, Baudelaire, Kafka, Milton, Nietzsche en Wittgenstein, de mythologie en de evolutiebiologie. Aan de hand van deze bonte verzameling weet Batchelor een heel genuanceerd en verhelderend beeld van de wereld te schetsen, op individueel en mondiaal niveau: een wereld waarin de strijd tussen goed en kwaad nooit gewonnen of verloren is. Want iedere dag hebben we opnieuw te maken met de goede en kwade intenties die inherent zijn aan ons menselijk bestaan. Batchelor daagt ons uit ze te onderzoeken, te doorgronden en juist daarmee onze eigen weg te creëren.

Nieuwe uitgaven (Engels)

Geshe Sonam Rinchen,
Eight Verses for Training the Mind
Snowlion, 112 pag., ca. € 15

Hoe bevrijden we onszelf van de duivel van zelfbetrokkenheid? In de klassieke tekst 'De acht verzen voor het trainen van de geest' worden hiervoor instructies gegeven. Het is een van de meest bekende *lojong*-teksten, geschreven door de elfde-eeuwse yogi Langritangpa. De Dalai Lama noemt dit werk als een van zijn belangrijkste bronnen van inspiratie en betrekt het in zijn dagelijkse meditaties.

Robert Langan
Minding what matters:
Psychotherapy and the Buddha within
Wisdom Publications, 244 pag., ca. € 14

Dit boek is er één in wat gezien kan worden als een nieuw genre: het literaire zelfhulp-boek. In de stijl van Kundera, met de inzichten van Jung en een beetje van 'The God of small things' (Arundhati Roy) en 'Thoughts without a thinker' (Epstein) toegevoegd, wisselt dit boek af tussen boeddhistische onderwerpen en fictieve scènes tussen een psychotherapeut en zijn patiënt.
Het boek laat zien hoe ieder van ons de intiemste hoeken van zijn of haar geest kan verkennen. Het moedigt de lezer aan om zichzelf in hypothetische situaties te begeven - zoals aan een therapiesessie mee te doen - en laat daarmee zien hoe we onze meest intieme gedachten kunnen ontdekken en daar op een constructieve manier mee om kunnen gaan.

Allan Wallace
The attention revolution:
Unlocking the power of the unfocused mind
Wisdom Publications, 200 pag., ca. € 16

Allan Wallace praktiseert al bijna dertig jaar meditatie om de concentratie te verhogen, waaronder een retraite onder hoede van de Dalai Lama. Hij is actief betrokken bij de dialogen tussen boeddhisten en westerse wetenschappers en is als geen andere gekwalificeerd om tegen beide kampen te spreken.

In dit boek legt Wallace allereerst uit wat de nadelige effecten zijn van ons onvermogen onze aandacht te concentreren. Vervolgens verkent hij een systematisch meditatief pad om ons vermogen tot diepe concentratie te verhogen. Het resultaat is een spannende verkenning van de geest, waarbij alles aan bod komt van de verwarring aan het ene eind van het spectrum tot de meest buitengewone helderheid en de daarmee gepaard gaande krachten aan de andere kant van het spectrum.
Bovendien geeft de auteur aanvullende beoefeningen voor het cultiveren van liefde, compassie en helderheid in zowel onze wakende staat als onze droomstaat.

Nieuwe uitgaven (Duits)

Sylvia Luetjohann
Tantrische Weisheitsgeschichten:
Heilige Narren, meisterliche Yogis, inspirierende Dakinis, Gottheiten und Dämonen
Windpferd Verlag, 208 pag., ca. € 13 (in Duitsland)

Verhalen over het leven van verlichte meesters kunnen werkelijk moed en inspiratie geven. Door het gebruik van humor wordt een aura van schijnheiligheid en spiritueel materialisme voorkomen. Het Tibetaanse volk hield altijd van zijn helden: de yogi's en mahasiddha's als Milarepa en Drugpa Künleg met hun 'dwaze wijsheid', de dakini's en andere figuren. In deze verhalen worden godheden, feeën en demonen net zo realistisch en levensecht neergezet als 'heel normale mensen', aangezien alles onderdeel uitmaakt van één grote, met alles in verbinding staande werkelijkheid. •

Let op: De hier vermelde prijzen geven slechts een indicatie; zeker bij buitenlandse boeken kunnen de prijzen sterk verschillen.
De genoemde boeken zijn meestal niet verkrijgbaar bij de boekenservice van Jewel Heart. Deze probeert een zestigtal titels aan te bieden die voor zo veel mogelijk mensen relevant zijn en pretendeert geen professionele boekhandel te zijn. De boeken die zij aanbieden zijn vaak klassiekers, terwijl in deze rubriek voornamelijk boeken behandeld worden die nieuw uitgekomen zijn.
Een goede plaats om boeken te bestellen is www.boeddhaboeken.nl. Meestal worden de boeken binnen enkele dagen geleverd, met (afhankelijk van het gewicht) meestal lage verzendkosten. Door hier te bestellen ondersteun je ook een boeddhistische organisatie. Voor Engelstalige boeken zijn er allerlei verschillende websites, maar voor tweedehands boeken (en ook nieuwe boeken) is Amazon of Abebooks in Frankrijk of Duitsland erg geschikt, waar de prijzen en verzendkosten minder hoog zijn dan wanneer je in Amerika of Engeland bestelt.

(Advertenties)